

• COCINA ILUSTRADA •

# Cocina fácil & rápida



  
LIBSA



# Contenido

Introducción .....	5
--------------------	---

## Entrantes

Buñuelos de pollo .....	6	Fritos de queso .....	9
Canapés variados .....	7	Huevos rellenos .....	10
Carne picada al estilo argentino .....	8	Salchichas con bacon .....	11
Emparedados fritos .....	9		

## Ensaladas

Ensalada caribeña .....	12	Ensalada de garbanzos, menta y naranja ....	17
Ensalada de apio con pasas .....	13	Ensalada de hojas de alcachofa .....	17
Ensalada de arroz con pasas y pollo .....	14	Ensalada de invierno .....	18
Ensalada de espárragos trigueros .....	15	Ensalada de judías blancas con vinagreta ...	19
Ensalada de espárragos y jamón .....	16		

## Primeros platos

Aguacates rellenos de gambas con salsa rosa ..	20	Fideos con mantequilla de anchoas .....	34
Arroz en cazuela .....	21	Garbanzos con tomate .....	35
Calabacines al curry .....	22	Guisantes a la hierbabuena .....	35
Calabacines al queso gruyere .....	23	Guisantes con bacon .....	37
Caracolitos con salsa de ajo .....	24	Huevos al plato .....	38
Champiñones a la monegasca .....	24	Huevos con espinacas .....	39
Champiñones gratinados .....	25	Huevos escalfados brioches .....	40
Combinado de arroz .....	26	Judías fritas con brotes de lentejas y puerros .	41
Crema de tomate y verduras .....	27	Judías verdes con cebolla .....	41
Endibias gratinadas .....	28	Lacitos con calabacines .....	42
Espagueti con jugo de tomate crudo .....	29	Langostinos con salsa tártara .....	43
Espagueti con pesto .....	30	Lentejas con chorizo y tocino .....	44
Espárragos con mayonesa .....	31	Mero ahumado con yogur y huevas de locha .	45
Espinacas en concha .....	32	Molde de jamón y queso .....	45
Espinacas a la crema .....	32	Patatas con leche y bacon .....	47
Espirales al huevo con remolacha y jamón ...	33	Patatas viudas .....	47



Pimientos fritos a las hierbas .....	48	Sopa de fideos con calabacín .....	53
Pizzas congeladas individuales .....	49	Sopa de queso emmental .....	54
Puré de zanahorias y nabos .....	50	Tallarines con salsa de rábanos .....	55
Revuelto de verduras .....	51	Vol-au-vents rellenos de pollo .....	56
Salmón ahumado con aguacate y uvas .....	52		



## Segundos platos

Brochetas de cerdo .....	57	Pollo con salsa de grosellas negras y judías verdes .....	69
Brochetas de ternera a la Provenzal .....	58	Pollo con salsa de soja y miel .....	70
Chuletas de cordero perfumadas al jerez .....	59	Pollo con trozos de frutas .....	71
Cena vaquera (o frijoles con queso) .....	60	Riñones en brocheta .....	72
Chuletas diabólicas .....	61	Salchichas con patatas y apio .....	73
Escalopes de pollo .....	61	Tournedos .....	74
Filetes a la pimienta verde .....	62	Bacalao rebozado .....	75
Filetes rusos .....	63	Calamares a la romana .....	76
Frite de cordero .....	64	Cangrejos cocidos .....	77
Hígado de ternera frito con pimientos y zanahorias .....	65	Filetes de palometa frita en salsa .....	78
Jamón de york con salsa de ciruelas .....	65	Filetes de lenguado con mejillones .....	79
Jamón de york con salsa de frambuesa .....	66	Pescadilla con pepinillos .....	80
Pechugas de pollo con salsa .....	67	Pescadilla gratinada .....	81
Pollo a la cerveza .....	68	Rape en salsa .....	81
Pollo a la vinagreta .....	68	Ruedas de merluza al horno .....	82

## Salsas y cremas



Aderezo francés de almendras y estragón ....	83	Salsa de tomates crudos .....	85
Crema india al curry .....	83	Salsa San Clemente .....	86
Salsa de nata .....	84		



## Postres

Bizcocho de chocolate y peras .....	87	Mousse de requesón .....	92
Cuajada aromática .....	88	Naranjas rellenas .....	93
Ensalada de fresa y melón .....	88	Plátanos a la crema .....	94
Flan borracho .....	89	Batido de fruta tropical .....	94
Macedonia en gajos .....	90	Ponche de piña y miel .....	95
Macedonia tropical .....	91		
Índice de americanismos .....	96		



# Introducción

El actual ritmo de vida, sumado a los avances tecnológicos, ha determinado muchas de las variaciones que se observan en las costumbres alimenticias y culinarias de Occidente. Hoy son pocas las personas que pueden darse el lujo de mantener sobre el fogón una olla durante dos o tres horas para saborear luego un excelente estofado o un plato de legumbres; lo común es que apenas cuenten con menos de una hora para preparar el almuerzo o la cena de la familia y que ello marque un ritmo de cocina rápida en la cual ciertos platos no tienen cabida. En este sentido, la olla exprés y el microondas son inventos que, en cierta forma, permiten que los alimentos de larga cocción sigan estando vigentes en nuestra dieta habitual, porque al efectuarse dicha cocción a temperaturas muy altas, el tiempo necesario para que los ingredientes estén en su punto disminuye considerablemente.

La cocina rápida no es sinónimo de mala alimentación o de comida de inferior calidad; si se saben combinar los ingredientes, se pueden hacer platos sabrosos y nutritivos en muy poco tiempo.

La mayoría de las recetas contienen un ingrediente básico, ya sea verdura, carne o pescado, al que se suman otros de presencia menor y con los cuales el alimento principal combina su sabor. En este sentido, las salsas son especialmente importantes ya que son las que más a menudo se utilizan para dar el matiz especial a cada plato. Un filete de buey asado puede tener una gran variedad de gustos diferentes, según sobre qué salsa se cocine, y otro tanto puede decirse de las verduras, del pollo o del pescado.

Los aliños para ensalada tienen un papel fundamental en la cocina rápida; como por lo general en éstas se utilizan verduras crudas o poco cocidas, es posible prepararlas en menos tiempo que otros alimentos y, por lo tanto, son más frecuentes en los almuerzos y cenas de personas con poco tiempo para dedicar a la cocina.

Para poder cocinar platos variados y sustanciosos es importante aprovechar los momentos muertos en los que debe esperarse que un alimento se cocine, se enfríe o se adobe; si se saben utilizar, es posible contar con una gran cantidad de salsas y aliños que pueden guardarse en la nevera de modo que futuras preparaciones requieran menos tiempo.

También es importante saber hacer buen uso del congelador y del microondas, ya que ello no sólo va a redundar en el tiempo necesario para preparar la comida sino, también, en la economía. Al respecto, es necesario aclarar que si se guardan alimentos congelados, ya sea como platos terminados o como ingredientes que se van a mezclar con otros, es importante tener en cuenta que el frío potencia el sabor de la sal y de las especias, razón por la cual conviene que no estén excesivamente sazonados. Lo más indicado es rectificar la sal en el momento de calentarlos.

Otro elemento que puede servir de ayuda a la hora de preparar platos más rápidamente es el aprovechamiento de los restos. Con lo que ha quedado de un pollo asado, por ejemplo, se puede hacer una ensalada, croquetas, buñuelos o añadir a una salsa para aliñar pasta.

En la cocina, lo más importante es tener imaginación; lo demás, lo da la experiencia. De modo que si se pierde el miedo a probar posibilidades, sin duda se podrán crear interesantes recetas.



# Buñuelos de pollo

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

Una pechuga de pollo, cortada en trozos pequeños  
125 g de harina  
 $\frac{1}{2}$  litro de leche  
 $\frac{1}{2}$  cebolla picada muy fina  
3 huevos  
4 cucharadas de aceite de oliva  
Sal y pimienta  
Aceite

**Realización:**

Pochar la cebolla bien picada en cuatro cucharadas de aceite de oliva. Dejar pochar dos minutos y agregar el pollo cortado en trozos pequeños. Remover para que se dore de forma pareja.

Mientras el pollo se cuece, batir tres huevos; añadirles poco a poco la harina, mezclando bien, y luego la leche. La consistencia debe ser similar a la de la mayonesa.

Salpimentar la masa y añadir el pollo rehogado con la cebolla. Mezclar bien. Poner aceite en una sartén y, cuando esté caliente, echar varias cucharadas de la masa tratando de que queden separadas entre sí. Cuando los buñuelos estén dorados por su parte inferior, darles la vuelta.

Una vez hechos, sacarlos del aceite con una espumadera y ponerlos sobre un papel absorbente.

**Consejo:**

*Si la masa de los buñuelos queda demasiado líquida, agregar más harina. Y si tiene demasiada consistencia, añadir leche.*







# Entrantes

## Consejo:

*En los canapés, la decoración es muy importante. Ofrecen la posibilidad de hacer agradables mezclas de sabores, colores y texturas.*

## Canapés variados

### Realización:

Cortar cada rebanada de pan en dos triángulos o en cuatro cuadrados pequeños.

#### DE PEPINILLO CON JAMÓN

Cortar las lonchas de jamón york al tamaño del canapé. Ponerlas con un poco de mayonesa o queso de untar y decorarlas con pepinillos cortados en rodajas muy finas.

#### JAMÓN Y QUESO

Poner sobre cada trozo de pan una loncha de queso de máquina y, encima, un trozo de jamón, ambos cortados del mismo tamaño que el canapé. Se puede decorar con media aceituna.

#### DE ANCHOAS Y TOMATE

Untar el pan con mayonesa, ponerle una rodaja de tomate encima, salpimentarla y decorarla con un filete de anchoa enrollado.

#### DE TOMATE Y HUEVO DURO

Untar el pan con un poco de mostaza y poner encima una rodaja de tomate y otra de huevo duro.

### Dificultad: baja

### Tiempo: 20 minutos

**Raciones:** bandeja para 4 personas

### Ingredientes:

Un pan de molde, fresco o tostado

Un huevo duro

100 g de jamón york

Pepinillos

100 g de queso en lonchas

Queso de untar

Mayonesa

Un tomate

Aceitunas

Una lata de anchoas

Mostaza

Sal y pimienta



# Carne picada al estilo argentino

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

1/2 kilo de carne picada de vaca, cerdo o mezclada  
10 aceitunas verdes, deshuesadas  
Una cucharada de uvas pasas  
Un huevo duro  
1/2 cebolla  
1/2 pimiento rojo  
1/2 vaso de agua  
Un tomate pequeño  
Aceite  
Comino, pimentón, sal y pimienta, al gusto

**Realización:**

Hervir el huevo ocho minutos. Picar la cebolla finamente y pocharla en una cazuela con un poco de aceite. A los dos minutos, agregarle el pimiento rojo muy picado. Dejar dos minutos más y añadir la carne, las pasas de uva y el tomate bien cortado, removiendo con una cuchara de madera.

Picar las aceitunas e incorporarlas a la carne junto con medio vaso de agua. Salpimentar y aderezar con media cucharadita de pimentón y un poco de comino. Cuando el huevo esté cocido pelarlo, picarlo y añadirlo a la carne. Poner en cada plato rebanadas de pan ligeramente tostado y añadir en cada uno dos cucharadas de carne.

En vez de pan se puede utilizar puré de patatas: se coloca en una manga pastelera, se forman nidos y se les pone el relleno dentro.

**Consejo:**

*En algunas zonas de Argentina, a la carne así preparada se le echa una generosa cucharada de azúcar.*





# Emparedados fritos

**Realización:**

Quitarles la corteza a las rebanadas de pan y cortarlas en diagonal de modo que, de cada una, salgan dos triángulos.

Cortar el jamón de york del mismo tamaño que los triángulos. Sumergir los triángulos de pan en leche pero durante muy poco tiempo para que no se deshagan. Poner una loncha de jamón entre cada par de triángulos, formando así un emparedado.

Batir los huevos y echarles un poco de sal y pimienta. Poner una sartén al fuego, con aceite. Cuando esté caliente, pasar los emparedados por huevo y freírlos uno a uno, dándoles la vuelta para que se doren bien por ambas caras. Cuando estén hechos, sacarlos con una espumadera y dejarlos sobre una servilleta de papel para que absorba el exceso de aceite. Servirlos calientes.

**Consejo:** Siguiendo estas mismas instrucciones, se pueden hacer otros emparedados utilizando como relleno queso, lonchas finas de pollo o bacon previamente frito.

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 20 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:** $\frac{1}{2}$  paquete de pan

de molde

 $\frac{1}{2}$  litro de leche

200 g de jamón york

en lonchas

2 huevos

Sal y pimienta

Aceite

# Fritos de queso

**Dificultad:** difícil**Tiempo:** 30 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:** $\frac{1}{2}$  litro de leche

75 g de harina

50 g de queso curado,  
rallado

25 g de mantequilla

2 huevos

Una cucharadita rasa

de levadura

Aceite

**Realización:**

Poner la leche con la mantequilla sobre el fuego. Cuando comience a hervir retirarla del fuego y echarle la harina de golpe batiendo fuertemente con una espátula. Volver a ponerla sobre el fuego sin dejar de batir y dejarla hasta que la masa se desprenda fácilmente de las paredes. Volcarla sobre una fuente grande para que se enfríe.

Cuando esté templada, agregarle los huevos uno a uno, batiendo muy bien. Añadir la levadura y el queso rallado y dejar reposar cinco minutos. Llenar con la masa una manga pastelera de boca ancha.

Echar porciones de masa sobre aceite hirviendo, como si fueran churros, y cuando estén dorados retirarlos y escurrirlos sobre papel absorbente. Servir de inmediato.

**Consejo:** Los fritos de queso se pueden servir acompañados de alguna ensalada verde.





## Huevos rellenos

### Realización:

Poner a hervir los huevos durante ocho minutos. Transcurrido este tiempo, poner el cazo bajo el chorro de agua fría. Pelarlos y partirlos en dos, en sentido horizontal. Con mucho cuidado, quitarles las yemas procurando que la clara no se rompa y reservarlas.

Mientras los huevos se cuecen, picar finamente el jamón y desmenuzar el atún. Mezclar luego las yemas con estos ingredientes y hacer una pasta. Rellenar con ella cada una de las mitades de los huevos.

Poner en una fuente unas hojas de lechuga o de espinacas cortadas en juliana. Colocar encima los huevos rellenos y untarles la parte superior con un poco de mayonesa.

Se pueden decorar con aceitunas negras partidas en trocitos o con yema rallada espolvoreada por encima.

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 18 minutos

**Raciones:** 4

### Ingredientes:

4 huevos  
50 g de jamón serrano  
Una lata de atún  
5 aceitunas negras  
Hojas de lechuga o espinacas  
Salsa mayonesa

### Consejo:

*Para que los huevos no se partan al cocerse, poner dentro del agua una cucharilla de metal.*



# Salchichas con bacon

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 salchichas Frankfurt

6 lonchas de bacon

3 cucharadas de  
mostaza

Un huevo

Una taza de harina

Pan rallado

**Realización:**

Partir las salchichas Frankfurt en tres partes iguales cada una.

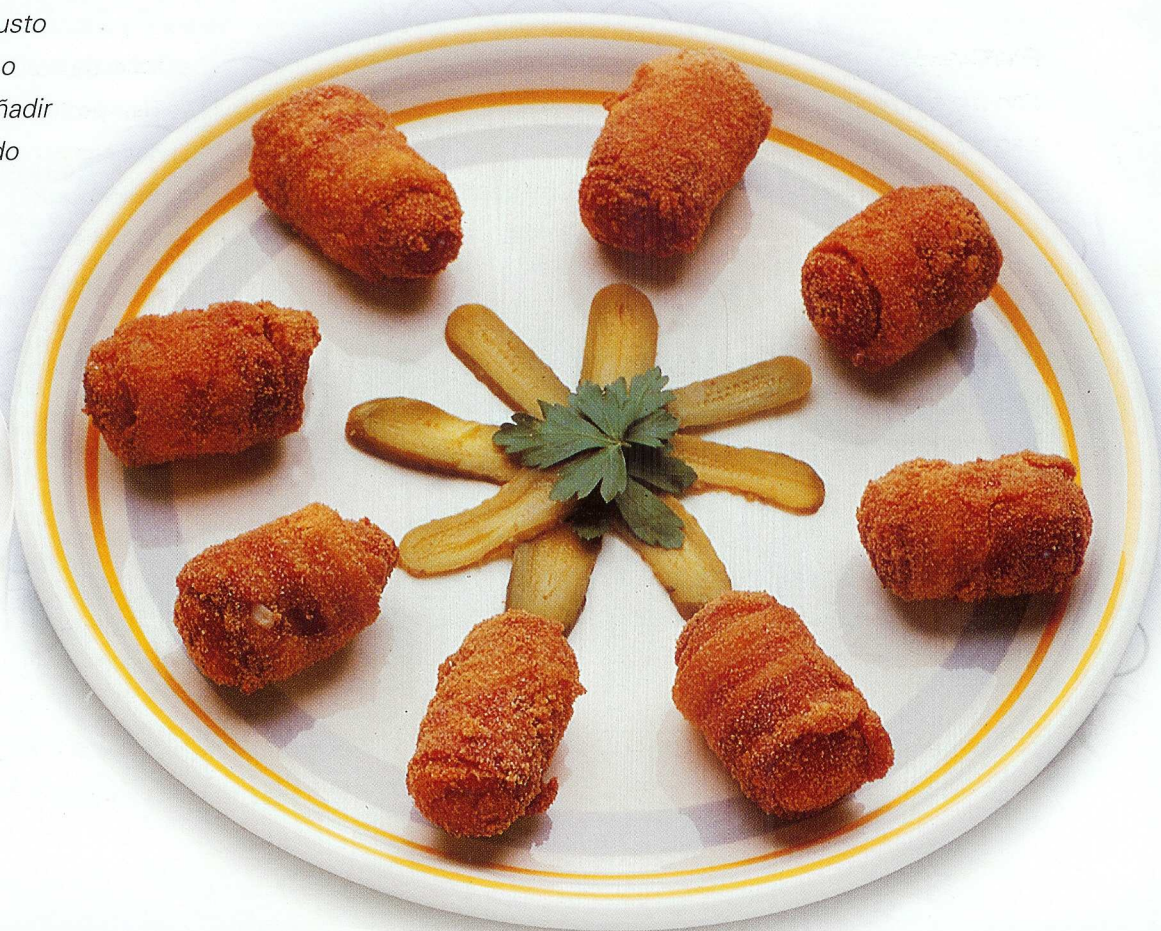
Quitarles con un cuchillo la corteza y las ternillas a las lonchas de bacon y cortarlas a lo largo en dos mitades.

Untar con mostaza cada trozo de salchicha, enrollarles alrededor una tira de bacon sujetándola con un palillo y luego rebozarlas con harina, huevo batido y pan rallado. Poner abundante aceite en una sartén y, cuando esté caliente, freír en él las salchichas rebozadas procurando que tomen un color dorado uniforme. Para ello, mover un poco la sartén.

Sacarlas con una espumadera y dejarlas escurrir en un plato sobre una servilleta de papel, para que no queden aceitosas. Pasar a una fuente y servir calientes.

**Consejo:**

*Si se desea darles un gusto más fuerte o personal, añadir al pan rallado una hierba aromática.*





# Ensalada caribeña

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

200 g de piña

2 tomates

Una lechuga

200 g de maíz

Salsa rosa

Sal

**Realización:**

Pelar la piña teniendo cuidado de quitarle bien toda la cáscara. Trocearla en rebanadas y quitarle el tronco central, que es más duro. Cortar cada rebanada en dados pequeños.

Lavar bien los tomates y trocearlos en cubos que tengan el tamaño aproximado de los dados de piña. Mezclar ambos en una ensaladera. Picar la lechuga en juliana e incorporarla al preparado anterior. Añadirle maíz fresco desgranado y echarle un poco de sal.

Para hacer la salsa rosa poner en un recipiente cuatro cucharadas de mayonesa y luego añadirles una de salsa ketchup. Remover bien hasta que la crema tome un color uniforme.

Mezclar muy bien la salsa con los ingredientes de la ensalada y servir.

Se puede adornar con algunos granos de maíz.

**Consejo:**

*La piña que se utiliza para hacer esta ensalada debe ser fresca ya que la de lata es demasiado dulce.*





# Ensaladas

**Consejo:**

*Para obtener el máximo zumo de los cítricos, hacerlos rodar sobre la mesa apretándolos ligeramente con la palma de la mano.*

## Ensalada de apio con pasas

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 15 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

Un apio  
100 g de uvas pasas  
5 nueces  
Un tomate  
Una manzana  
Un limón  
Una naranja  
Aceite de oliva, sal y  
pimienta

**Realización:**

Lavar bien la naranja y hacer un zumo con ésta y el limón. Reservar las cáscaras de la naranja. Poner en el zumo las uvas pasas en remojo mientras se prepara el resto de los ingredientes.

Lavar bien el apio, cortar la base a la altura que sea necesario para que las ramas no contengan nada de tierra y estén firmes y sanas. Quitarle también las fibras y partirlo en trozos pequeños. Picar las nueces. Lavar el tomate y cortarlo en dados pequeños. Hacer otro tanto con la manzana.

Mezclar el apio, el tomate y la manzana en una ensaladera y echarle un poco de sal y una pizca de pimienta. Aderezar con aceite de oliva.

Incorporarle el zumo de naranja y las uvas pasas. Espolvorear por encima cáscara de naranja rallada.



**Consejo:**

*Este plato se puede preparar, asimismo, con restos de pavo asado. Se puede decorar con daditos de pan frito.*

## Ensalada de arroz con pasas y pollo

**Realización:**

Poner en un cuenco agua caliente y dejar en él las pasas de uva en remojo hasta el momento de utilizarlas. Hervir el arroz en una olla con agua y sal. Cuando esté en su punto, sacarlo, escurrirlo y echarle un chorro de agua fría. Ponerlo en una ensaladera y condimentarlo con sal.

Mientras el arroz se hace, deshuesar el pollo y desmenuzarlo en trozos pequeños.

Cortar los tomates en dados pequeños y el pimiento, sin semillas, en tiras finas. Pelar las zanahorias y picarlas en dados. Incorporar estas verduras al arroz, poner encima el pollo y las pasas escurridas. Agregar también las aceitunas deshuesadas y picadas.

Aliñar la ensalada con aceite, vinagre y sal. Remover bien y servir a temperatura ambiente.

**Dificultad:** media**Tiempo:** 25 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

Una taza de arroz  
100 g de uvas pasas  
 $\frac{1}{2}$  pollo asado  
 $\frac{1}{2}$  pimiento verde  
2 tomates  
3 zanahorias  
100 g de aceitunas  
Aceite  
Vinagre y sal



# Ensalada de espárragos trigueros

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

500 g de espárragos

trigueros

200 g de hojas de

lechuga

de diversos tipos

150 g de champiñones

Un limón

Un aguacate

**Salsa:**

5 cucharadas de aceite

de oliva

2 cucharadas de vinagre

de jerez

Pimienta y sal

**Realización:**

Limpiar los espárragos cortándoles una rodaja de la base y raspándolos con un cuchillo en caso de que la parte externa fuera demasiado fibrosa.

Hervirlos en una cazuela amplia, en agua con sal y a fuego lento para que no se desprendan las yemas durante la cocción. Una vez que estén hechos, dejarlos enfriar sin sacar de la olla para que no se arruguen.

Lavar las hojas de lechuga y escurrirlas bien. Bajo el chorro de agua fría, lavar los champiñones, separar las cabezas y cortarlas en láminas finas.

Trocear el aguacate en cuadraditos pequeños; mojarlos con el zumo del limón para que no se estropeen. Disponer los ingredientes en un plato y cubrirlos con una vinagreta hecha con los componentes de la salsa. Colocar encima las puntas de los espárragos.

**Consejo:**

*Si se utilizan espárragos de bote, el tiempo de preparación de la ensalada se reduce considerablemente.*





# Ensalada de espárragos y jamón

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 10-15 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

8 lonchas de jamón serrano

Una lata de espárragos

300 g de zanahorias

Un bote pequeño de  
guisantes

200 g de aceitunas sin  
hueso

Aceitunas negras para  
decorar

4 huevos

$\frac{1}{2}$  litro de mayonesa

Sal

**Realización:**

Pelar las zanahorias y cortarlas en dados muy pequeños. Ponerlas en una cazuela cubiertas de agua con sal y dejarlas hervir durante diez minutos. Cuando estén tiernas, escurrirlas y enfriarlas con un chorro de agua. Poner a cocer los huevos, enfriarlos y pelarlos.

Reservar cuatro espárragos y picar el resto. Mezclarlo con las zanahorias escurridas, las aceitunas picadas, los guisantes escurridos y la mayonesa para hacer una ensaladilla.

Extender dos lonchas de jamón en cada plato, ponerles una cucharada de ensaladilla y enrollarlas. Decorarlas con espárragos. Partir los huevos a lo ancho. Untarles la yema con un poco de mayonesa, decorarlos con trocitos de aceituna negra y ponerlos junto al jamón.

**Consejo:**

*Para pelar  
fácilmente  
los huevos  
duros,  
sumergirlos en  
agua fría y  
hacerlos rodar  
sobre la mesa,  
haciendo una  
leve presión con  
la mano para que  
la cáscara se  
rompa.*





# Ensalada de garbanzos, menta y naranja

## Realización:

Escurrir bien el agua de los garbanzos y ponerlos en una ensaladera. Añadirles una cucharada de menta picada en trozos muy pequeños junto con el diente de ajo. Agregarle también el zumo de naranja. Cortar la cáscara de naranjas en tiras muy finas procurando extraer sólo la parte anaranjada ya que la interna, blanca, es amarga. Esta operación hay que hacerla con un cuchillo muy afilado, con un pelador de patatas o con una herramienta específica que se vende en el mercado.

Aliñar la ensalada con aceite de oliva, echarle sal y pimienta y remover hasta que los ingredientes estén bien mezclados. Decorarla con los gajos de naranja por encima y espolvorearle la otra cucharada de menta. Servir fría.

**Consejo:** Si no resulta agradable el sabor de la menta, se puede reemplazar por albahaca.

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 15 minutos

**Raciones:** 4

## Ingredientes:

175 g de garbanzos cocidos  
(pueden ser de bote)  
2 cucharadas de menta fresca  
Un diente de ajo  
El zumo de una naranja  
Cáscara de naranja cortada en tiras muy finas  
3 cucharadas de aceite de oliva  
Los gajos de dos naranjas grandes  
Sal y pimienta a gusto

# Ensalada de hojas de alcachofa

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 45 minutos

**Raciones:** 6

## Ingredientes:

12 alcachofas  
Sal  
Aceite  
Vinagre  
Mostaza

## Realización:

Es imprescindible que las alcachofas sean de buena calidad y muy frescas. Se limpian quitando varias de las capas de hojas hasta llegar al cogollo.

Son las de esta parte las que emplearemos, comiendo cruda sólo la parte fina y amarilla que está pegada al corazón, y que saborearemos untada en una vinagreta de aceite, sal, vinagre y un poco de mostaza.



**Consejo:**

*Otra opción para aliñar esta ensalada es mezclar una cucharadita de mostaza con el aceite, añadirle el vinagre, la sal y el perejil, batirlo bien y cubrir con ello las verduras.*

## Ensalada de invierno

---

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 28 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

1 kg de repollo  
300 g de manzana  
100 g de arroz  
100 g de maíz  
2 dl de aceite de  
oliva  
 $\frac{1}{2}$  dl de vinagre  
Sal y perejil

**Realización:**

Lavar bien el repollo, quitarle dos o tres hojas externas si es que están deterioradas y cortarlo en tiritas muy finas (juliana). Cocer el arroz en agua con sal durante 15 o 20 minutos, removiéndolo después de echarlo en la olla para que no se pegue. Transcurrido este tiempo, rectificar la sal, comprobar que está en su punto y escurrir. Lavar con un chorro de agua fría.

Mientras el arroz se cuece, pelar una manzana, quitarle el corazón y cortarla en dados de 1 cm. Si no se va a usar inmediatamente, dejar los trozos en un cuenco de agua con un chorrito de limón o de vinagre.

Mezclar el arroz con la manzana y el repollo y añadirle aceite de oliva y vinagre. También se puede añadir maíz. Remover bien y servir en una fuente.



# Ensalada de judías blancas con vinagreta

**Realización:**

Poner dos huevos a hervir 8 minutos. Ponerlos en agua fría y pelarlos. Mientras se hacen los huevos, lavar el tomate y cortarlo en daditos muy pequeños. Cortar la parte superior del pepino y frotarla sobre el corte hasta que se forme una espuma blanca alrededor, para que no sea tan fuerte.

Quitarle una rebanada fina de la parte superior y desecharla. Pelarlo y cortarlo en cuadrados pequeños. Lavar los pimientos. Picar finamente éstos, la cebolleta y los huevos duros. Mezclar el aceite con el vinagre, la mostaza, un poco de pimienta y sal removiendo bien hasta que la salsa quede homogénea.

Añadir perejil picado y las verduras. Escurrir las judías, ponerlas en una fuente y aliñarlas con la vinagreta.

**Consejo:**

*Este plato es mucho más sabroso si se prepara con antelación y se deja enfriar en la nevera.*

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 6

**Ingredientes:**

Un bote de judías blancas  
de  $\frac{1}{2}$  kg

Un tomate rojo

$\frac{1}{2}$  pimiento verde

$\frac{1}{2}$  pimiento rojo

Una cebolleta grande

$\frac{1}{2}$  pepino

2 huevos duros

1 dl de aceite de oliva

3 cucharadas de vinagre

Una cucharada de mostaza

Sal, pimienta y perejil





# Aguacates rellenos de gambas con salsa rosa

**Realización:**

Pelar las gambas. Reservar cuatro para decorar y picar el resto en trozos pequeños.

Batir la mayonesa con la salsa ketchup y el coñac hasta hacer una crema de color uniforme.

Partir los aguacates a lo largo y deshuesarlos. Frotarlos suavemente con medio limón para evitar que ennegrezcan.

Con la ayuda de una cucharilla o de un cuchillo, sacar pulpa de los aguacates pero sin llegar a la cáscara. Unir esta pulpa con las gambas, añadirle la salsa que se ha preparado y mezclar bien.

Rectificar la sal y echar una pizca de pimienta y rellenar con esta mezcla los aguacates.

Cortar la lechuga en juliana, ponerla en una fuente de servir y, sobre ella, los aguacates rellenos y decorados con las gambas que se han reservado y con un poco de perejil y de lechuga.

**Consejo:**

*Si las gambas no están cocidas, sumergirlas en agua hirviendo sin sal; sacarlas cuando comience a hervir y sumergirlas en agua fría con abundante sal durante un minuto más.*

**Dificultad:** media**Tiempo:** 25 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

2 aguacates

 $\frac{1}{4}$  kg de gambas cocidas

Una lechuga pequeña

 $\frac{1}{4}$  litro de mayonesa

Una cucharada de salsa ketchup

Una cucharada de coñac

Limón, sal, pimienta y perejil fresco





# Primeros platos

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

250 g de arroz  
100 g de bacalao desalado  
o merluza  
200 g de navajas  
50 g de judías verdes  
50 g de guisantes de lata  
o congelados  
50 g de alcachofas  
2 patatas pequeñas  
Sal, azafrán y pimentón  
Aceite



**Consejo:**

*Una vez echado el pescado, la cazuela también se puede cocinar al horno pero tardará más tiempo en estar a punto.*

## Arroz en cazuela

**Realización:**

Quitarles el cabo y las hojas externas a las alcachofas y trocearlas. Lavar las judías verdes y cortarlas en trozos pequeños. Pelar las navajas y cortarlas en rodajas.

Poner aceite en una cazuela de barro y pochar las verduras. Cuando tomen color, añadir el arroz y remover bien. Dejar cocer el sofrito un par de minutos y agregarle el doble de agua que de arroz.

Desmenuzar con los dedos varias hebras de azafrán y sumarlas a la cazuela. Añadir también una cucharadita de pimentón y los trozos de pescado. Dejar cocer sin tapar y sin remover durante 20 minutos. Añadir las patatas cortadas en trozos grandes. Cuando el arroz esté a punto, apagar el fuego, cubrirlo con un paño limpio y dejar descansar dos minutos más. Se puede decorar con guisantes.



# Calabacines al curry

**Realización:**

Lavar los calabacines y cortar las dos puntas. Pelarlos y trocearlos en dados pequeños. Ponerlos a hervir con el agua suficiente como para que los cubra, destapados y sin sal. Cuando estén en su punto, escurrirlos con un colador.

Derretir la mantequilla en una sartén y añadir los calabacines. Rectificar la sal y condimentar con una pizca de pimienta negra. Dejarlos rehogar con la cebolla picada durante cinco minutos removiéndolos con cuidado para que no se rompan. Lo mejor es menear la sartén para que no se peguen.

Agregar la crema de leche y espolvorearla con la cucharada de curry. Remover y dejar cocer hasta que la salsa comience a espesar. Servir inmediatamente, muy caliente, espolvoreado con nueces picadas.

**Consejo:**

*El plato se puede adornar preparando unas tiras con la cáscara cruda del calabacín.*

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 20 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

4 calabacines  
medianos

50 g de mantequilla  
2 dl de crema de  
leches

Una cucharada de  
nueces picadas

Una cebolla  
Una cucharada de  
curry





**Consejo:**

*Si el horno en el que se terminarán de cocer no tiene grill, encenderlo en el momento en que se pongan a hervir los calabacines para que adquiera la temperatura adecuada. Poner la bandeja lo más alto que sea posible.*

## Calabacines al queso gruyere

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 calabacines  
100 g de queso gruyere  
3 cucharadas de salsa  
de tomate  
Una cucharada de  
mantequilla  
Sal, pimienta,  
pan rallado  
y aceite de oliva

**Realización:**

Lavar bien los calabacines, partarlos en mitades, a lo largo, y ponerlos a cocer en agua con sal. Cuando estén tiernos, sacarlos y escurrirlos, teniendo cuidado de que no se partan.

Con una cucharilla, vaciar la pulpa de los calabacines en un plato y mezclarla bien con el queso. Añadirles la salsa de tomate, rectificar la sal y condimentar con una pizca de pimienta.

Poner un poco de aceite en una fuente de horno. Rellenar la parte externa de los calabacines con la mezcla que se ha hecho y cubrirlos con pan rallado. Ponerlos en la fuente de horno y colocar encima de cada uno trocitos de mantequilla del tamaño de un garbanzo para que se gratinen. Dejar en el horno hasta que tomen color. Servir inmediatamente.



# Caracolitos con salsa de ajo

**Realización:**

Poner un cazo al fuego con abundante agua, sal y un chorrito de aceite de oliva. Cuando comience a hervir, echar la pasta en forma de lluvia y remover para que no se pegue. Dejar cocer durante el tiempo que se indique en las instrucciones de cocción que vienen en el envase.

Mientras se hace la pasta, poner el aceite, el perejil, el ajo, los piñones y las almendras en el vaso de la batidora. Triturarlos hasta obtener una pasta suave. Condimentarlos con sal y pimienta al gusto. Cuando la pasta esté en su punto, escurrirla, echarle un chorrito de agua fría y ponerla en una fuente. Verter la salsa por encima y servir bien caliente. Este plato se puede aderezar con queso parmesano rallado.

**Consejo:** Tradicionalmente, este plato se hace majando las almendras, los piñones, el ajo y el perejil en un mortero y agregándole luego, poco a poco, el aceite de oliva.

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 18 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

275 g de caracolitos o  
cualquier otra pasta pequeña  
Sal y pimienta

**Salsa:**

6 cucharadas de aceite de oliva  
3 cucharadas de perejil picado  
grueso  
2 dientes de ajo pelados  
Una cucharada de piñones  
Una cucharada de almendras  
blanqueadas  
Sal

# Champiñones a la monegasca

**Realización:**

Sumergir los tomates dos minutos en agua hirviendo. Pelarlos, quitarles las semillas y cortarlos en dados pequeños. Echar aceite en una cazuela, sofreír ligeramente el ajo y añadirle los tomates cortados, el jengibre molido, el vino, la pasta de tomate, la sal y la pimienta. Remover bien con una cuchara de madera y dejar hervir, a fuego lento, durante siete minutos. Lavar los champiñones y cortarles una rodaja de la base para quitarles la tierra.

Incorporar a la salsa los champiñones enteros, las cebolletas finamente picadas y las uvas pasas. Tapar la cazuela y dejar cocinar durante cinco minutos más. Destapar el recipiente, dejar salir el vapor y servir los champiñones acompañados de pan integral tostado.

**Consejo:** Quienes no gusten de la mezcla de dulce con salado, pueden omitir las uvas pasas.

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 23 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

225 g de champiñones  
1/2 kg de tomates  
150 ml de vino tinto  
2 cucharadas de pasta de  
tomate  
Un ajo  
Un pellizco de jengibre  
molido  
2 cebolletas  
2 cucharadas de uvas pasas  
Sal y pimienta al gusto



# Champiñones gratinados

**Consejo:**

*Para que los champiñones no se ennegrezcan, rociarlos con un chorrito de zumo de limón.*

**Realización:**

Lavar bien los champiñones. Ponerlos en un cazo a fuego lento y añadirles 50 g de mantequilla y el zumo de un limón. Picar la cebolla en trozos menudos y agregarla a los champiñones; condimentarlos con sal y taparlos. Cocerlos por espacio de 20 minutos.

Mientras se hacen, preparar la bechamel. Derretir la mantequilla en una cacerola y echarle la harina; remover y después de un par de minutos, añadirle la leche caliente, a fuego mínimo y muy lentamente, sin dejar de batir para que no se hagan grumos. Condimentarla con sal y una pizca de nuez moscada.

Mezclar la bechamel con los champiñones, espolvorearlos con el queso rallado y ponerlos en el horno hasta que estén gratinados.

**Dificultad:** media**Tiempo:** 28 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  kg de champiñones  
100 g de mantequilla  
Harina  
200 cc de leche  
Zumo de un limón  
Una cebolla  
20 g de queso rallado  
Nuez moscada  
Sal



# Combinado de arroz

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

120 g de arroz

4 rodajas de piña

400 g de jamón york en dos  
trozos

4 manzanas

Un plátano

500 g de uvas pasas

2 cucharadas de

mantequilla

Una cucharada de azúcar

**Realización:**

Cocer el arroz en agua salada. Cuando esté en su punto, escurrirlo. Partir el jamón en tacos y ensartarlo en cuatro brochetas alternándolos con trozos de piña. Asar las brochetas en la plancha previamente engrasada.

Mientras se hace el jamón, poner la mantequilla en una sartén y dorar las manzanas cortadas en cubos, junto con el plátano cortado en rodajas. Cuando empiecen a tomar color, agregar unas cucharaditas de agua para que las manzanas queden bien cocidas. Una vez que el agua reduzca, espolvorear la fruta con el azúcar y dejar dos minutos más.

Volcar el arroz en la sartén donde se ha cocinado la fruta y revolverlo para que coja sabor. Añadir las uvas pasas. Distribuirlo en cuatro platos y acompañarlo con las brochetas.

**Consejo:**

*Para dar un toque de color, echar en el agua de cocción del arroz colorante alimentario y al servirlo, espolvorear perejil picado.*





**Dificultad:** baja  
**Tiempo:** 25 minutos  
**Raciones:** 4

**Ingredientes:**  
500 g de tomate  
100 g de apio  
100 g de patatas  
100 g de cebolla  
100 g de zanahoria  
Una cucharada de  
harina  
Un diente de ajo  
1 dl de coñac  
100 g de queso  
fresco  
Sal y pimienta al  
gusto



**Consejo:**

*Si se quiere una sopa más perfumada, reemplazar el apio por la misma cantidad de hinojo.*

## Crema de tomate y verduras

**Realización:**

Sumergir los tomates en un poco de agua hirviendo, dejarlos un minuto, sacarlos y pelarlos. Limpiar el apio, quitándole bien las fibras. Pelar las patatas y las zanahorias y cortarlas en trozos muy pequeños. Ponerlas en un litro de agua junto con el apio, la cebolla troceada y el ajo.

Cocinar todas las verduras en un litro de agua durante quince minutos. Cuando estén hechas las verduras, agregarles una cucharada de harina y batir todos los ingredientes con la batidora para que queden bien triturados; luego, colarlos.

Poner la crema resultante nuevamente al fuego; rectificar la sal y la pimienta, agregarle el coñac y calentar durante cinco minutos más hasta que espese.

Servir con el queso fresco cortado en cuadraditos.



# Endibias gratinadas

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

8 endibias

50 g de jamón york

100 g de queso rallado

1 dl de nata líquida

1 dl de leche desnatada

Una yema

25 g de mantequilla

Aceite

Sal y pimienta negra

molida

**Realización:**

Lavar las endibias, cortarles ligeramente la base para quitar los restos de tierra que pudieran tener y cocerlas en agua salada durante 18 o 20 minutos, a fuego lento para que no se desarmen. Mientras se cuecen, cortar el jamón de york en tiras finas.

Cuando las endibias estén en su punto, ponerlas en una fuente de horno previamente engrasada con un chorrito de aceite de oliva. Colocar sobre ellas el jamón cortado en tiritas y condimentar con sal y pimienta.

Mezclar la nata con la leche, agregarles la pimienta negra molida, la sal y la yema. Regar con este preparado las endibias.

Espolvorear con queso rallado y poner trocitos de mantequilla sobre el queso para que gratine. Dejar bajo el grill cinco o seis minutos.

**Consejo:**

*Los quesos más adecuados para este plato son el parmesano y el emmental.*





**Consejo:** Esta salsa queda mejor si se prepara 24 horas antes y se deja macerar en la nevera.



## Espagueti con jugo de tomate crudo

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

600 g de pasta  
1 kg de tomates  
250 g de aceitunas verdes y negras,  
deshuesadas  
Una cebolla  
3 cucharadas de alcaparras  
 $\frac{1}{2}$  dl de aceite de oliva  
200 g de queso parmesano rallado  
Un ajo majado  
Un puñado de perejil  
Sal, pimienta y orégano al gusto

**Realización:**

Poner a hervir abundante agua con sal y un chorrito de aceite. Cuando entre en ebullición, echar la pasta y removerla con una cuchara de madera para que no se pegue. A los ocho minutos, sacarla y escurrirla.

Mientras se hace la pasta, lavar los tomates, reservar uno y sumergir los restantes un minuto en agua hirviendo. Sacarlos, quitarles la piel y rallarlos en un bol. Agregarles sal, pimienta y una pizca de orégano. Añadir al bol la cebolla cortada en rodajas muy finas, las alcaparras, el ajo majado, la mitad del tomate reservado cortado en cuadraditos y el perejil picado. Cubrirlo todo con aceite de oliva y revolver bien. Poner la pasta en una fuente, añadirle la salsa y adornar con rodajas finas de tomate, las aceitunas troceadas y el queso parmesano.



# Espagueti con pesto

**Realización:**

Poner al fuego un cazo con abundante agua, sal y un chorrito de aceite de oliva. Cuando rompa el hervor, agregar la pasta y dejarla cociendo a fuego moderado durante el tiempo indicado en las instrucciones de cocción que vengan en el paquete.

El pesto tradicional se hace majando los ajos y la albahaca en un mortero, a medida que se les va agregando el aceite, pero la forma rápida de hacerlo es poner estos ingredientes en un recipiente y triturarlos con la batidora.

Una vez que la albahaca y los ajos estén bien triturados, agregarles las nueces picadas, que deben quedar en trocitos pequeños.

Escurrir la pasta, ponerla en una fuente y echarle encima el pesto.

Añadir pimienta al gusto. Espolvorear con queso rallado.

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 8 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

275 g de pasta (pueden ser espaguetis, macarrones o la que se prefiera)

Un puñado de hojas de albahaca fresca

4 dientes de ajo pelados

3 nueces picadas

150 ml de aceite de oliva

75 g de queso parmesano rallado

Sal y pimienta al gusto

**Consejo:**

*Esta salsa se puede guardar en la nevera, en un bote y bien tapada, hasta tres días. También sirve para aderezar carnes y caza.*



**Consejo:**

*Si la salsa se corta, se puede rectificar agregándole la yema de un huevo cocido.*



## Espárragos con mayonesa

**Realización:**

Para hacer una mayonesa a mano: poner sólo la yema en un plato y batirla frotando el tenedor contra la base del recipiente hasta que espese. Echar el aceite muy lentamente, batiendo siempre hacia el mismo lado; la salsa se hará más cremosa. Continuar hasta que el aceite se acabe y echarle la mostaza. Salpimentar al gusto.

Para hacerla con la batidora: se debe usar un recipiente apenas más ancho que la base del aparato (una taza recta, el vaso de la batidora, etc.). Poner el huevo entero, la mostaza y el aceite, en ese orden. Llevar la batidora al fondo y encenderla. Mantenerla quieta hasta que empiece a subir la crema; entonces levantar y bajar el aparato. Salpimentar.

Servir los espárragos cubiertos, en parte, por la mayonesa.

**Dificultad:** media**Tiempo:** 15 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

450 g de espárragos  
frescos o de bote

1 ½ taza de aceite

Un huevo

1 ½ cucharadita de  
mostaza

Sal y pimienta



# Espinacas en concha

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 huevos  
 1/2 kg de espinacas (pueden ser congeladas)  
 50 g de queso rallado  
 60 g de mantequilla  
 2 cucharadas de harina  
 1 dl de leche  
 Pimienta, nuez moscada y sal

**Consejo:**

*Si se quiere una salsa más suave, echarle un par de cucharadas de crema líquida.*

**Realización:**

Lavar las espinacas y ponerlas a cocer en agua hirviendo con sal durante diez minutos. Sacarlas, escurrirlas y picarlas.

Poner una cazuela con mantequilla al fuego y rehogar en ellas las espinacas durante tres o cuatro minutos. Añadirles el queso rallado, rectificar la sal y echar una pizca de pimienta.

Derretir 50 g de mantequilla en una cazuela. Añadirle la harina y batir hasta formar una pasta. Disolverla echándole poco a poco la leche caliente, sin dejar de batir. Incorporar los huevos y seguir batiendo. Condimentar con sal y una pizca de nuez moscada.

Añadir las espinacas a la crema y rellenar con ella cuatro conchas. Espolvorearlas con queso rallado y ponerlas a gratinar hasta que se doren.

# Espinacas a la crema

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

2 kg de espinacas  
 Salsa bechamel  
 Queso rallado  
 Ajo  
 Cebolla  
 Sal

**Realización:**

Se ponen a hervir en agua unos trozos de cebolla, unos dientes de ajo y una pizca de sal. En el punto de ebullición, se agregan las espinacas ya lavadas, pero enteras. Una vez cocidas (tardan unos minutos), se escurren y se quitan los tallos. Las hojas se pican y se colocan en una fuente.

Se mezcla la mitad de la bechamel con las espinacas y el resto se utiliza para cubrirlas por encima. Se espolvorea la superficie con queso rallado y se mete la fuente en el horno. Se sirven cuando el queso y la bechamel estén gratinados.



**Consejo:** Para que la leche evaporada doble fácilmente su volumen, mantenerla previamente en el frigorífico durante dos días.



## Espirales al huevo con remolacha y jamón

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  kg de espirales al  
huevo  
250 g de remolacha  
cocida  
2 lonchas de jamón  
de 100 g cada una  
2 huevos duros  
 $\frac{1}{2}$  taza de mayonesa  
 $\frac{1}{2}$  lata de leche  
evaporada  
Aceite  
Sal, perejil y zumo  
de limón

**Realización:**

Poner al fuego una olla con agua, sal y un chorrito de aceite. Cuando empiece a hervir, echar la pasta y removerla para que no se pegue. Dejarla cocer durante el tiempo que se indica en las instrucciones del envase.

Pelar y cortar en dados la remolacha. Montar en la batidora la leche evaporada. Cuando haya duplicado su volumen, echarle un chorrito de zumo de limón y seguir batiendo.

Mezclar suavemente la leche montada con la mayonesa, teniendo cuidado de que no se baje. Pelar los huevos, picarlos, reservar un poco para adornar y echar el resto en la salsa. Añadir la remolacha y el jamón troceado.

Cuando la pasta esté al dente, escurrirla, ponerla en una fuente y echarle la salsa por encima. Espolvorear con el perejil picado y el huevo duro.



# Fideos con mantequilla de anchoas

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 6

**Ingredientes:**

600 g de fideos

1 dl de aceite

1/2 kg de tomates pelados

Una lata pequeña de  
anchoas

100 g de mantequilla

Un diente de ajo

Perejil

Sal y pimienta al gusto

**Realización:**

Utilizando un tenedor, mezclar la mantequilla con las anchoas y guardarla en la parte inferior de la nevera para que se enfríe lo más pronto posible. Pelar el ajo, cortarlo en láminas finas y dorarlo en aceite de oliva. Cuando tome color, añadir el tomate pelado y cortado en dados, sal y pimienta. Cocinar a fuego lento 20 minutos.

Poner a hervir los fideos en abundante agua con sal y un chorrito de aceite, removiéndolos para que no se peguen. Dejarlos cocer durante el tiempo indicado en las instrucciones del envase.

Cuando la pasta esté a punto, escurrirla y mezclarla bien con la salsa. Ponerla en una fuente de servir y colocarle encima trocitos de la mantequilla que se ha pisado con anchoas. Decorar con el perejil picado.



**Consejo:** La mantequilla de anchoas se puede hacer con antelación. En este caso, con ayuda de papel de aluminio hay que darle forma cilíndrica y envolverla luego en la nevera. En el momento de usarla, cortarla en medallones. Sirve para aderezar carnes, pescados, verduras o pasta.



# Garbanzos con tomate

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 23 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

Un bote de  $\frac{1}{2}$  kg  
de garbanzos  
Un hueso de jamón  
2 cebollas  
Un tomate  
1 dl de aceite  
2 dientes de ajo  
Sal, pimienta y  
pimentón  
al gusto

**Realización:**

Poner el contenido del bote de garbanzos en una olla y agregarle el hueso de jamón y un poco de agua. Cocinar a fuego muy suave mientras se prepara la salsa.

Picar la cebolla en trozos muy finos. Sumergir el tomate en agua hirviendo dos minutos, pelarlo y cortarlo en dados pequeños. Majar los dos dientes de ajo en el mortero.

Cubrir el fondo de una cazuela de barro con aceite, ponerla al fuego y cuando esté caliente echar las cebollas. Pocharlas hasta que estén transparentes.

Añadir el ajo y cuando esté dorado, echar el tomate. Cocinar a fuego medio aplastando el tomate un poco con un tenedor para formar la salsa.

Echar sal, pimienta y pimentón al gusto y añadir los garbanzos escurridos y el hueso de jamón. Servir muy caliente.

**Consejo:**

*Este plato se puede adornar con un huevo duro muy picado espolvoreado por encima.*

# Guisantes a la hierbabuena

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

1 kg de guisantes de lata  
14 cebollitas francesas

Un diente de ajo picado

100 g de bacon

Un cogollo de lechuga

2 cucharadas de aceite de oliva

Una cucharada de hierbabuena picada

Una cucharadita de azúcar

Sal y pimienta al gusto



**Realización:**

Escurrir bien los guisantes y ponerlos en un recipiente. Lavar la lechuga y cortarla en tiras muy finas (juliana). Pelar las cebollas francesas y picarlas finamente. Cortar el bacon en trozos menudos.

Poner en una cazuela el aceite de oliva y, cuando esté caliente, echar la cebolla. Pocharla hasta que esté transparente y agregarle el bacon.

Cuando tome color, añadir el ajo muy picado y remover. Incorporar la lechuga y condimentar con sal, hierbabuena y pimienta.

Añadir una cucharadita de azúcar y remover bien para que se mezclen todos los ingredientes.

Incorporar los guisantes a la olla con medio vaso de agua, remover con una cuchara de madera y dejar que hierva unos minutos a fuego lento. Servir muy caliente.

**Consejo:**

*El plato se puede presentar con cuadraditos de pan frito.*





# Guisantes con bacon

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 15 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

400 g de guisantes, en

bote o congelados

2 tomates

Una cebolla

Un diente de ajo

100 g de bacon

Aceite, sal y pimienta

$\frac{1}{2}$  pimiento rojo



**Consejo:**

*Se puede acompañar el plato con daditos de pan frito.*

**Realización:**

Sumergir los tomates en agua hirviendo dos minutos; pelarlos y cortarlos en dados pequeños. Si se usan guisantes congelados, colocarlos en una olla cubiertos de agua, a fuego fuerte, para descongelarlos. Colarlos y reservarlos.

Picar finamente la cebolla y ponerla a dorar en una cazuela, en un poco de aceite. Cuando esté transparente, añadir el pimiento cortado en tiras finas y el ajo. Picar una loncha de bacon e incorporarla con el ajo picado a la cazuela. Dejar pochar tres minutos y agregar el tomate. Condimentar con sal y pimienta y remover.

Poner los guisantes en una cazuela de horno, bañarla con la salsa, rectificar sal y pimienta y cubrirlos con lonchas de bacon. Hornear a fuego fuerte hasta que éstas se doren.



# Huevos al plato

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 huevos

$\frac{1}{2}$  kg de tomates

6 cucharadas de aceite de oliva

400 g de judías verdes

frescas o de bote

100 g de jamón serrano

Una cebolla

Un pimiento

Sal, pimienta y pimentón

al gusto

**Realización:**

Picar finamente la cebolla y el pimiento y ponerlos a pochar en una sartén. Cuando la cebolla esté transparente, agregar los tomates pelados y picados y dejar cocer a fuego lento durante diez minutos. Si se secura demasiado, echar unas cucharadas de agua. De vez en cuando, machacar los tomates con el filo de la espumadera. Cuando falten dos minutos para que esté lista, agregar el jamón cortado en trocitos. A los dos minutos, rectificar la sal, echarle pimienta, media cucharadita de pimentón y revolver bien.

Mientras se cocina la salsa, poner a hervir las judías verdes en agua con sal. Repartir las judías en cazuelas individuales, la salsa muy caliente y cascar sobre cada una de ellas uno o dos huevos.

**Consejo:**

*Para que la clara de los huevos no quede demasiado líquida, mantenerlos fuera de la nevera al menos dos horas antes de preparar el plato.*







**Consejo:** Si se utiliza tomate triturado, se puede sazonar al gusto con orégano, hierbabuena o cualquier otra especia.

## Huevos con espinacas

### Realización:

Batir los huevos enérgicamente. Echar en la sartén en la que previamente habremos calentado un poco de aceite. Cuando esté ligeramente cuajado, se le añade una pizca de tomate, las espinacas previamente hervidas, sal y pimienta al gusto. Las espinacas pueden ser frescas o congeladas.

Le daremos forma y la acompañaremos con unas hojas de lombarda, calabacín y unos anillos de pimiento verde.

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

### Ingredientes:

4 huevos

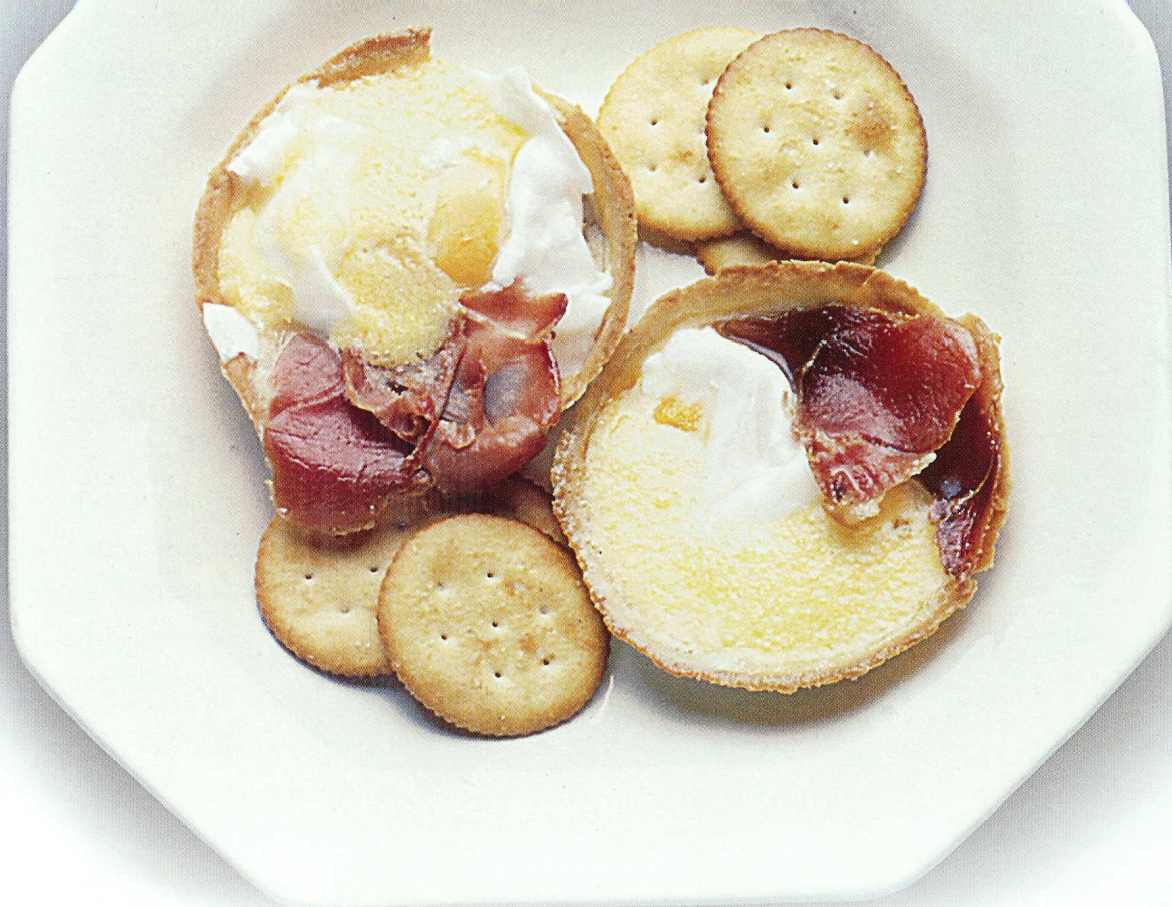
1/2 kg de espinacas

Un bote de tomate frito o triturado

5 cucharadas de aceite

Sal y pimienta al gusto





## Huevos escalfados brioche

### Realización:

Poner agua a hervir en una sartén y echarle las seis cucharadas de vinagre. Cuando entre en ebullición, romper los huevos y esperar a que la clara cuaje. Sacarlos con una espumadera, teniendo cuidado de que no se rompan, y reservarlos.

Mezclar la nata con el queso rallado, condimentarla con sal y pimienta.

Quitar la miga a los brioche, teniendo cuidado de no dañar la parte externa. Untarlos con mantequilla y distribuir en ellos la nata con el queso. Poner encima el jamón cortado en trozos. Meter en el horno unos cuatro minutos, sacarlos y colocar encima del jamón los huevos y, sobre la yema, dos o tres trocitos de mantequilla, del tamaño de un garbanzo. Calentar durante tres minutos más. Servir muy calientes.

### Consejo:

*Si se prefiere, este plato también se puede hacer con huevos fritos en lugar de escalfados.*

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

### Ingredientes:

4 brioche

4 huevos

40 g de mantequilla

8 cucharadas de nata líquida

50 g de queso

emmental rallado

100 g de jamón serrano

6 cucharadas de vinagre

Sal y pimienta al gusto



## Judías fritas con brotes de lentejas y puerros

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

225 g de judías verdes  
Una cebolla mediana  
2 dientes de ajo  
4 cucharadas de aceite de oliva  
2 puerros grandes  
100 g de brotes de lenteja  
Una cucharada de cilantro  
picado  
Sal y pimienta al gusto

**Consejo:**

*Los brotes de lenteja se acompañan muy bien con salsa de soja.*

**Realización:**

Limpiar las judías verdes cortándoles los cabos y quitándoles los hilos. Partirlas en trozos medianos y reservarlas.

Quitarle dos o tres hojas externas a los puerros y las puntas y cortarlos en rodajas.

Picar finamente la cebolla y freírla en una cazuela a fuego fuerte. Cuando tome color, agregar los dientes de ajo picados. Dejar pochar durante tres minutos. Añadir las judías y los puerros y freír las verduras durante unos cinco minutos más, removiendo para que no se quemen.

Incorporar los brotes de lenteja, la sal, la pimienta y el cilantro picado. Sofreír durante tres minutos más.

Se puede servir con una salsa de cacahuetses. Para ello, triturar 75 g de cacahuetses con un diente de ajo, media cebolla y 200 ml de caldo.

## Judías verdes con cebolla

**Realización:**

Poner las judías, lavadas y troceadas, en una cacerola. Añadir la cebolla y el agua indicada en la lista de ingredientes.

Agregar el aceite, el eneldo, sal al gusto y comino. Remover para mezclar.

Llevar la cacerola a fuego suave, agitándola de vez en cuando para evitar que los ingredientes se quemen o se quedan pegados al fondo.

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

400 g de judías verdes  
250 g de cebolla picada  
 $\frac{1}{2}$  vaso de agua  
Una cucharada de aceite de oliva  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de eneldo  
Una pizca de comino en polvo  
 $\frac{1}{2}$  diente de ajo  
Sal



# Lacitos con calabacines

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

400 g de lacitos  
4 calabacines  
medianos  
3 tomates  
Una cebolla  
50 g de queso  
parmesano rallado  
5 cucharadas de  
aceite de oliva  
3 cucharadas de  
albahaca  
Sal y pimienta  
blanca

**Consejo:**

*En lugar de lacitos,  
se puede utilizar  
cualquier tipo de  
pasta aunque es  
preferible la pasta  
corta a los  
espaguetis o  
tallarines.*

**Realización:**

Poner al fuego una olla con abundante agua con sal y un chorrito de aceite para cocinar los lacitos. Cuando entre en ebullición, echar la pasta y remover bien para que no se pegue. Cocinar el tiempo indicado en el envase, sacar y escurrir.

Mientras se prepara la pasta, picar finamente la cebolla, pelar los calabacines y cortarlos en cuadraditos pequeños. Hacer lo mismo con los tomates. Pochar la cebolla en una sartén con aceite de oliva y tres cucharadas de albahaca y añadir luego los calabacines. Echarles sal y pimienta blanca y dejar cocinar tapados, a fuego lento, hasta que la pasta esté en su punto.

Poner los lacitos en una fuente, echar por encima la salsa de calabacines y espolvorear con queso rallado.





**Consejo:**

*El método de hervir crustáceos en agua sin sal y luego sumergirlos en salmuera es propio de Sanlúcar de Barrameda, en la provincia de Cádiz.*

*De esta forma la carne queda firme y con el punto justo de sal.*

## Langostinos con salsa tártara

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 6

**Ingredientes:**

1 kg de langostinos

Una cebolla

Sal, vinagre, pimienta y  
perejil

**Salsa tártara:**

½ litro de mayonesa

2 huevos

Una cucharada de perejil  
picado

50 g de pepinillos y  
alcaparras

Una cucharada de vinagre

Sal y pimienta

**Realización:**

Hervir los huevos durante ocho minutos. Pasarlos por agua fría y pelarlos. La cantidad debe ser la suficiente para que un huevo pueda flotar en ella; si se va al fondo, añadir más sal. Echarle dentro unos cubitos de hielo. Si los langostinos están crudos, poner agua fría en un bol y echarle sal.

Poner al fuego una olla con agua, sin sal. Cuando rompa a hervir, echar los langostinos y cuando vuelva a borbotear, sacarlos y sumergirlos inmediatamente en el agua que se ha preparado con salmuera.

Mantenerlos allí no más de un minuto y luego reservarlos en un plato. Añadir a la mayonesa las alcaparras, los pepinillos y los huevos duros. Sazonar con sal, pimienta y vinagre.

Servir los langostinos acompañados por la salsa. Adornar con perejil.





**Consejo:** Este plato es más sabroso si se utilizan lentejas crudas, pero la cocción de cualquier legumbre seca implica, por lo menos, 45 minutos de cocción.

## Lentejas con chorizo y tocino

---

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

Un bote de lentejas al natural  
Un puerro  
2 cebollas  
2 zanahorias  
2 dientes de ajo  
2 chorizos  
Una cucharada de aceite  
200 g de tocino  
Sal y una pizca de pimentón

**Realización:**

Poner las lentejas en una cazuela, con su jugo y calentarlas a fuego muy lento.

Pelar las zanahorias y cortarlas en trozos pequeños. Hervirlas con muy poco agua. Untar una sartén con aceite y poner el tocino y el chorizo troceado, con el fuego al mínimo. Picar la cebolla y el ajo y añadirlos a la sartén.

Limpiar el puerro quitándole la punta y la base. Cortarlo en rodajas finas y añadirlo al sofrito. Remover bien.

Cuando las zanahorias estén a punto, escurrirlas e incorporarlas a las lentejas. Echar en la cazuela el sofrito y, muy importante, la grasa que hayan soltado el tocino y el chorizo. Mezclar bien, condimentar con sal y una pizca de pimentón y servir caliente.



## Mero ahumado con yogur y huevas de locha

### Realización:

Cortar el mero en lonchas muy finas y distribuirlo en cuatro platos de servir. Mezclar cuatro cucharadas de yogur natural sin azúcar con la mitad de las huevas.

Condimentarlas con sal y pimienta. Agregarles unas gotas de limón.

Poner dos o tres cucharadas de la salsa de yogur en cada uno de los platos, sobre las lonchas de mero. Usar las huevas que se han reservado para decorar.

Otra posibilidad es adornarlo con una ramita de hinojo fresco.

Cortar cuatro rebanadas de pan integral en diagonal para obtener ocho triángulos. Quitarles la corteza, untarlos con mantequilla o margarina, tostarlos ligeramente en una sartén por ambas caras y poner dos en cada plato. Salpimentar al gusto.

Servir a temperatura ambiente.

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 10-15 minutos

**Raciones:** 4

### Ingredientes:

225 g de mero ahumado

4 cucharadas de yogur natural

2 cucharadas de huevas de locha rosadas o de mújol

Zumo de medio limón

4 rebanadas de pan integral

Mantequilla o margarina

Sal y pimienta al gusto

### Consejo:

*Si no se consigue mero, puede utilizarse salmón o cualquier otro pescado ahumado.*

## Molde de jamón y queso

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

### Ingredientes:

Un paquete mediano de pan de molde

6 lonchas de jamón de york

6 lonchas de queso de sabor fuerte

5 huevos

2 dl de leche

50 g de mantequilla

50 g de queso roquefort

1 dl de nata

Sal y pimienta





**Realización:**

Untar un molde alargado con mantequilla y forrarlo con papel de horno. Batir los huevos con la leche y salpimentar. Quitarle la corteza a las rebanadas de pan, pasarlas por el huevo y formar con ellas capas alternándolas con lonchas de jamón y de queso. Llenar de este modo el molde.

Ponerlo en el horno, a temperatura moderada, y cocinar durante unos 20 minutos, hasta que cuaje el huevo.

Preparar una salsa pisando el queso roquefort con el decilitro de nata y un poco de pimienta hasta formar una crema homogénea. Verterla en una sartén y calentarla a fuego muy lento.

Cuando el pastel esté totalmente cocido, sacarlo y desmoldarlo en una fuente. Bañarlo con la salsa caliente.

**Consejo:**

*Este plato también puede comerse frío, con la misma salsa de queso.*





# Patatas con leche y bacon

## Realización:

Pelar las patatas, cortarlas en ruedas y ponerlas a hervir cubiertas de agua con sal. Picar la cebolla en trozos pequeños. Poner al fuego una sartén con el aceite y echar las cebollas.

Quitarle la corteza y las ternillas a las lonchas de bacon y cortarlo en trozos menudos. Cuando la cebolla esté transparente, añadir el bacon y sofreírlo removiéndolo con una espátula de madera.

Cuando esté transparente, retirar la sartén del fuego sin esperar a que quede crujiente. Dejar enfriar un poco el aceite y echar el vaso de agua. Añadir sal y una pizca de pimienta. Una vez que las patatas estén tiernas, ponerlas en una fuente y cubrirlas con la leche, el bacon y la cebolla. Espolvorear con perejil picado y servir inmediatamente.

**Consejo:** Si se desea, se puede reemplazar la leche por nata. Otra opción es poner la fuente en el horno antes de espolvorear con perejil, para que las patatas se gratinen.

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

## Ingredientes:

1/2 kg de patatas

150 g de bacon

Una cebolla

1 dl de aceite

Una taza de leche

Sal, pimienta y perejil picado

# Patatas viudas

## Realización:

Se pelan, lavan y cortan las patatas en ruedas no demasiado finas. Se pone el aceite a calentar en una cacerola. Se añade el ajo picado y se deja dorar un poco; se incorpora la cebolla muy picada y también se deja dorar. Se añade el perejil y después, la cucharada de harina.

Se rehogan en este refrito las patatas y, una vez bien rehogadas, se cubren con agua y se dejan hervir añadiendo la sal en este momento.

**Consejo:** Si pelamos y cortamos las patatas antes de empezar a cocinar, hay que sumergirlas en agua para que no se estropeen.

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 45 minutos

**Raciones:** 6

## Ingredientes:

1 kg de patatas

3 dientes de ajo

Una cebolla

Una cucharada de harina

100 ml de aceite

Una cucharada de perejil picado

Sal, agua



# Pimientos fritos a las hierbas

**Realización:**

Este plato se puede hacer con cualquier variedad de pimientos. Una vez preparado, se puede guardar en la nevera por varios días, siempre que los pimientos estén bien cubiertos de aceite.

Lavar bien los pimientos, cortarlos al medio, a lo largo y quitarles el corazón y las semillas. Cortarlos en tiras finas.

Poner el aceite en una cazuela y echar en ella los pimientos, el ajo muy picado, el laurel y el tomillo. Freír todo a fuego muy lento, removiendo cada tanto para que el sofrito se cocine de forma pareja.

Cuando los pimientos estén tiernos, apagar el fuego y dejar enfriar en la misma sartén y a temperatura ambiente. Se sirven echándoles por encima el aceite en el que se han cocinado.

**Consejo:** *Para que los pimientos no resulten indigestos, conviene pelarlos antes de cocinarlos. Esta operación se realiza fácilmente con un pelador de patatas.*

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 15 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

4 pimientos

2 dientes de ajo

Una hoja de laurel

Un manojito de  
tomillo1 dl de aceite de  
oliva



**Consejo:**

*Para que resulte fácil rallar el queso mozzarella, debe dejarse antes en la nevera; cuanto más frío se encuentre, menos se desmigará al rallarlo.*



## Pizzas congeladas individuales

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 15 minutos

**Raciones:** 2

**Ingredientes:**

Bases para pizzas individuales congeladas (calcular según tamaño y comensales)

Aceite

200 g de queso mozzarella

150 g de queso emmental

50 g de aceitunas verdes

100 g de jamón de york

1/2 bote de tomate triturado

Sal y orégano

**Realización:**

Encender el horno para que se vaya calentando y sacar las pizzas del congelador, separándolas para que no estén tan frías al momento de cocinarlas. Rallar el queso mozzarella y mezclarlo con el emmental. Picar las aceitunas en trozos muy pequeños, reservando algunas para decorar.

Salar el tomate triturado y echarle tres cucharadas de aceite, orégano y las aceitunas picadas. Untar con esa salsa las bases de las pizzas, extendiendo bien el aliño con la parte inferior de la cuchara. Espolvorearlas con el queso, ponerles encima trocitos de jamón y aceituna para decorar. Hornear hasta que el queso se derrita y la masa se caliente. Añadir sal y orégano al gusto.

Las pizzas se pueden hacer con los más variados ingredientes: pepinillo, chorizo, tomate fresco, anchoas, etc.





**Consejo:** Este plato también se puede aromatizar con albahaca muy picada.

## Puré de zanahorias y nabos

### Realización:

Pelar los nabos y las zanahorias y cortarlos en rodajas finas. Ponerlos a hervir en el caldo durante 15 minutos. Comprobar que las verduras estén en su punto, retirarlas y escurrirlas dejándoles apenas un poco de caldo para poder pisarlas fácilmente. Pasar las verduras por el pasapurés, rectificar la sal y la pimienta al gusto.

Calentar la nata en un cazo con un poco de sal y una pizca de pimienta. Poner el puré que se ha hecho con las verduras en un bol. Cuando la nata esté por hervir, mezclarla con el puré batiendo enérgicamente para que los ingredientes se mezclen. A este plato se le puede añadir nuez moscada. Se puede adornar con perejil picado o bien poner en una fuente de horno, echarle queso por encima y hornear hasta que se forme una costra dorada.

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

### Ingredientes:

$\frac{1}{2}$  kg de nabos

$\frac{1}{2}$  kg de zanahorias

$\frac{1}{2}$  litro de caldo de carne

2 cucharadas de nata líquida

Queso emmental rallado

Sal, nuez moscada, una ramita de perejil y pimienta



# Revuelto de verduras

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

Una berenjena

Una cebolla

Un pimiento verde

150 g de champiñones

2 tomates

1 dl de aceite de oliva

Hierbas aromáticas (albahaca,

tomillo y orégano)

Sal y pimienta negra

**Realización:**

Cortar la berenjena en rodajas finas desechando el rabito.

Poner los trozos en un colador con abundante sal durante diez minutos para que no resulte demasiado fuerte.

Picar la cebolla en trozos pequeños. Pocharla en una cazuela con aceite y, cuando esté transparente, agregarle el pimiento verde, cortado en tiras y sin semillas, y el tomate, troceado.

Lavar los champiñones. Cortar un trocito de la base del tronco para quitarles la tierra y trocearlos.

Lavar la berenjena con abundante agua fría para quitarle el exceso de sal y añadirlas al sofrito junto con los champiñones.

Remover bien los ingredientes, condimentar con sal, hierbas y pimienta y cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.

**Consejo:**

*Si las verduras se quedan sin líquido, echarles unas cucharadas de agua para que queden jugosas.*





**Consejo:**

*En este plato, en lugar de utilizar sólo salmón, se puede emplear una variedad de ahumados.*

## Salmón ahumado con aguacate y uvas

**Dificultad:** fácil

**Tiempo:** 15 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

2 aguacates  
Una cebolla  
Un tomate  
 $\frac{1}{2}$  pimiento rojo  
Una cucharada de  
alcaparras  
250 g de uvas negras  
Una lechuga  
4 cruasanes  
250 g de salmón ahumado  
Mayonesa  
Aceite, vinagre y sal

**Realización:**

Lavar bien el tomate y el pimiento, cortarlos en trozos muy menudos y ponerlos en un bol. Picar finamente la cebolla y las alcaparras y sumarlas a los anteriores ingredientes.

Echar en una taza aceite, el vinagre y la sal y remover bien para hacer un aliño. Añadirlo a las verduras cortadas.

Cortar los aguacates en mitades, pelarlos y quitarles el hueso. Cortar cada mitad en cinco rodajas y envolver cada una de ellas con una loncha de salmón ahumado. Colocarlas en platos individuales junto con unas hojas de lechuga, las uvas lavadas y unas lonchas más de salmón, rociadas con el aliño.

Abrir los cruasanes a lo largo, untarlos con mayonesa y añadirles una cucharada de aliño y una de las rodajas de aguacate.



# Sopa de fideos con calabacín

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 28 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

1 kg de calabacines  
2 cebollas pequeñas  
2 tomates pequeños  
300 g de fideos  
1 ½ dl de aceite  
1 ½ litro de caldo  
(o 2 cubitos)  
Un diente de ajo  
Un ramito de albahaca  
Sal y pimienta al gusto

**Realización:**

Hervir un poco de agua en una cazuela y sumergir en ella los tomates durante uno o dos minutos. Hacerles un corte en forma de cruz para quitarles la piel más fácilmente y rallarlos. Pelar las cebollas y rallarlas también.

Pelar los calabacines y cortarlos en dados pequeños. Poner aceite en una cazuela, freír el ajo majado y agregarle la cebolla y el calabacín. Rehogar un par de minutos y añadir el tomate. Remover, condimentar con sal, pimienta y albahaca y añadir el caldo.

Cuando hierva, bajar el fuego y dejar cocinar durante 15 minutos más, hasta que los calabacines estén cocidos. Subir el fuego y añadir la pasta; cuando comience a hervir, bajarlo y cocinar durante siete minutos más. Espolvorear con queso rallado y servir.

**Consejo:** Para pelar fácilmente los tomates, ponerlos 30 segundos en el microondas a toda potencia.





**Consejo:**

*Esta sopa se puede preparar también con queso gruyere, que tiene también un sabor anuezado muy similar al del emmental.*

## Sopa de queso emmental

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 15 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

200 g de queso emmental  
rallado

1 ½ taza de leche

4 huevos

4 rebanadas de pan

Un litro de caldo (puede ser  
concentrado, de pollo)

Una cucharadita de perejil

Sal y pimienta blanca

**Realización:**

Poner al fuego una cazuela con el caldo. Mientras alcanza el punto de ebullición, verter la leche caliente en un recipiente y añadirle las rebanadas de pan troceadas. Dejarlas un par de minutos para que se empapen bien y, a continuación, agregar el queso y los huevos.

Triturar los ingredientes con una batidora hasta conseguir una crema suave y espesa. Agregar pimienta blanca al gusto. Cuando el caldo comience a hervir, añadirle la crema de queso removiendo constantemente con una cuchara para que no se hagan grumos. Lleva a ebullición y seguir cociendo a fuego lento, sin dejar de batir, durante cinco minutos más. Servir bien caliente en una sopera, espolvoreada con perejil picado.



# Tallarines con salsa de rábanos

**Realización:**

Poner a hervir en una olla abundante agua con sal. Echarle un chorrito de aceite y cuando empiece a bullir, echar la pasta. Dejarla cocer durante ocho minutos al cabo de los cuales se deberá comprobar que están al dente. Otra opción es seguir las recomendaciones de cocción que vienen en el envase. Mientras se cuece, lavar los rábanos, pelarlos y rallarlos con un rallador fino. Echarlos a cucharadas en un bol y por cada una de rábanos agregar una de aceite y otra de azúcar.

Mezclar bien el aliño y echarle sal. Agregar la nata líquida espesa y remover lentamente hasta que quede una crema.

Poner la pasta en una fuente, echarle la salsa encima, espolvorear con queso rallado y servir bien caliente.

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 18 minutos**Raciones:** 6**Ingredientes:**

750 g de tallarines

Un manojo de rábanos

6 cucharadas de azúcar

6 cucharadas de aceite

1 dl de nata espesa

100 g de queso rallado

Sal

**Consejo:** Si los rábanos no fueran lo suficientemente picantes, agregar al plato un poco de pimienta blanca.







**Consejo:** Antes de echar la leche y el caldo en la cacerola, bajar el fuego al mínimo. Si éstos están calientes, se pueden mezclar en otro recipiente.

## Vol-au-vents rellenos de pollo

### Realización:

Picar en trozos menudos las pechugas de pollo. Derretir en una cacerola la mantequilla y añadirle las cebollas finamente picadas.

Cuando estén transparentes, añadirles el pollo y rehogar bien. Agregar el vino blanco, sal y pimienta, y dejar cocer hasta que las pechugas estén tiernas.

Echar la harina en la cacerola y remover bien para mezclar con lo que quede de vino. Dejar cocer un par de minutos. Añadir el caldo y la leche calientes, poco a poco para que se vaya haciendo una crema espesa y homogénea.

Una vez que esté hecha, retirarla del fuego, condimentarla con nuez moscada y añadirle el huevo duro picado. Utilizar esta mezcla para rellenar los vol-au-vents. Servir calientes, adornados con perejil.

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 20-25 minutos

**Raciones:** 4

### Ingredientes:

- 4 vol-au-vents
- 2 pechugas de pollo
- 40 g de mantequilla
- 20 g de harina
- 2 cebollas
- 1/2 taza de leche
- 1/2 vaso de caldo
- 1/2 vaso de vino blanco
- Un huevo duro
- Sal, pimienta y nuez moscada
- Perejil



# Segundos platos - Carnes

## Brochetas de cerdo

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

1 kg de magro de cerdo  
troceado en dados  
3 dientes de ajo  
2 cucharadas de aceite  
Una cucharadita de orégano  
Una cucharada de  
pimentón  
El zumo de un limón  
2 pimientos verdes  
Sal, pimienta

**Realización:**

Cortar el cerdo en dados pequeños y ponerlo en un cuenco. Agregarle el ajo finamente picado, dos cucharadas de aceite, una de pimentón, una cucharadita de orégano, el zumo de un limón y sal. Removerlo bien con las manos para que toda la carne se impregne con el adobo. Dejar descansar 15 minutos. Lavar los pimientos, quitarles las semillas y cortarlos en trozos no demasiado pequeños.

Ensartar en los pinchos los trozos de cerdo alternándolos con trozos de pimiento. Reservar el aliño en el que se han adobado. Las brochetas se pueden hacer sobre una plancha de hierro caliente, asadas en el horno o bien fritas en una sartén. Salvo en este último caso, mientras se cocinen, echarles por encima lo que haya quedado del adobo.

**Consejo:** En las brochetas se pueden ensartar también trozos de tomate o champiñones crudos.





# Brochetas de ternera a la Provenzal

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

½ kg de carne de ternera  
3 lonchas finas de bacon  
Una cebolla  
Pan rallado  
3 dientes de ajo  
Una cucharadita de perejil  
picado  
3 tomates maduros  
150 g de champiñones  
enteros  
Sal y pimienta al gusto

**Realización:**

Quitarle toda la grasa a la carne y cortarla en dados grandes. Pelar la cebolla y cortarla en dos mitades. Lavar bien los champiñones con un cepillo, quitarles una rodaja de la base para que no lleven tierra y partirlos por la mitad, a lo largo.

Dividir cada loncha de bacon en cuatro trozos. Ensartar la carne en las brochetas alternándolas con un trozo de cebolla, otro de tocino y medio champiñón. Lavar los tomates y partirlos en dos mitades.

Quitarles la pulpa, sazónarlos con sal y pimienta y rellenarlos con una mezcla de perejil, pan rallado y ajo. Ponerlos en una bandeja de horno y asarlos durante seis u ocho minutos a horno fuerte.

Asar las brochetas en una sartén antiadherente o en la plancha previamente engrasada.

**Consejo:**

*Se puede hacer una salsa echando medio vaso de vino en la sartén donde se han cocinado las brochetas. Dejar reducir el líquido y echar el jugo sobre la carne.*





**Consejo:** Este plato se puede hacer no sólo con chuletas sino con cualquier otra pieza de cordero. Y el jerez puede ser sustituido por oporto.



## Chuletas de cordero perfumadas al jerez

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

- 1 kg de chuletas de cordero
- 150 g de puerro
- 60 g de apio
- Una cebolla
- Una hoja de laurel
- Una rama de tomillo
- 2 copas pequeñas de jerez
- 1  $\frac{1}{2}$  kg de patatas
- 2 dl de aceite de oliva
- Un pimiento verde
- $\frac{1}{2}$  litro de caldo de carne
- Sal y pimienta al gusto

**Realización:**

Lavar bien el puerro, quitarle las hojas externas, la punta y la base. Cortar el resto en rodajas muy finas. Quitarle las fibras al apio y lavarlo bien. Picarlo en trozos pequeños.

Pelar las patatas y trocearlas en rodajas finas. Poner el aceite de oliva en una cazuela y dorar las chuletas previamente salpimentadas, sin que lleguen a hacerse completamente. Agregarle la cebolla y el pimiento picados, el laurel, el puerro y el apio.

Por último, cubrirlo con las patatas. Añadir el caldo, que puede ser de pastilla, mezclado con el jerez.

Condimentar con sal, pimienta y tomillo, llevar a punto de ebullición, tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que las patatas estén en su punto.



# Cena vaquera (o frijoles con queso)

**Realización:**

Disolver el cubito de caldo en una taza de agua hirviendo y echarle dentro la hoja de laurel. Poner los frijoles en una cazuela, agregarles el caldo, sal y pimienta al gusto, y calentar durante diez minutos, a fuego lento.

Mientras se calientan los frijoles, cortar las rebanadas de pan en cubos y echarlos en una sartén con las tres cucharadas de aceite.

En cuanto estén dorados, retirarlos con una espumadera y reservarlos. Cortar el «corned beef» en dados pequeños y añadirlos a la cazuela donde están los frijoles.

Remover el guiso suavemente, con una cuchara de madera. Echar sal y pimienta a gusto. Agregar la hoja de laurel. Cuando esté a punto de hervir, retirar del fuego y, en el momento de servir, agregar el queso y el pan frito.

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 20 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

425 g de frijoles en lata

200 g de «corned beef»  
en lata

Una hoja de laurel

Dos rebanadas de pan

3 cucharadas de aceite

 $\frac{1}{2}$  cubito de caldo de carne  
desmenuzado

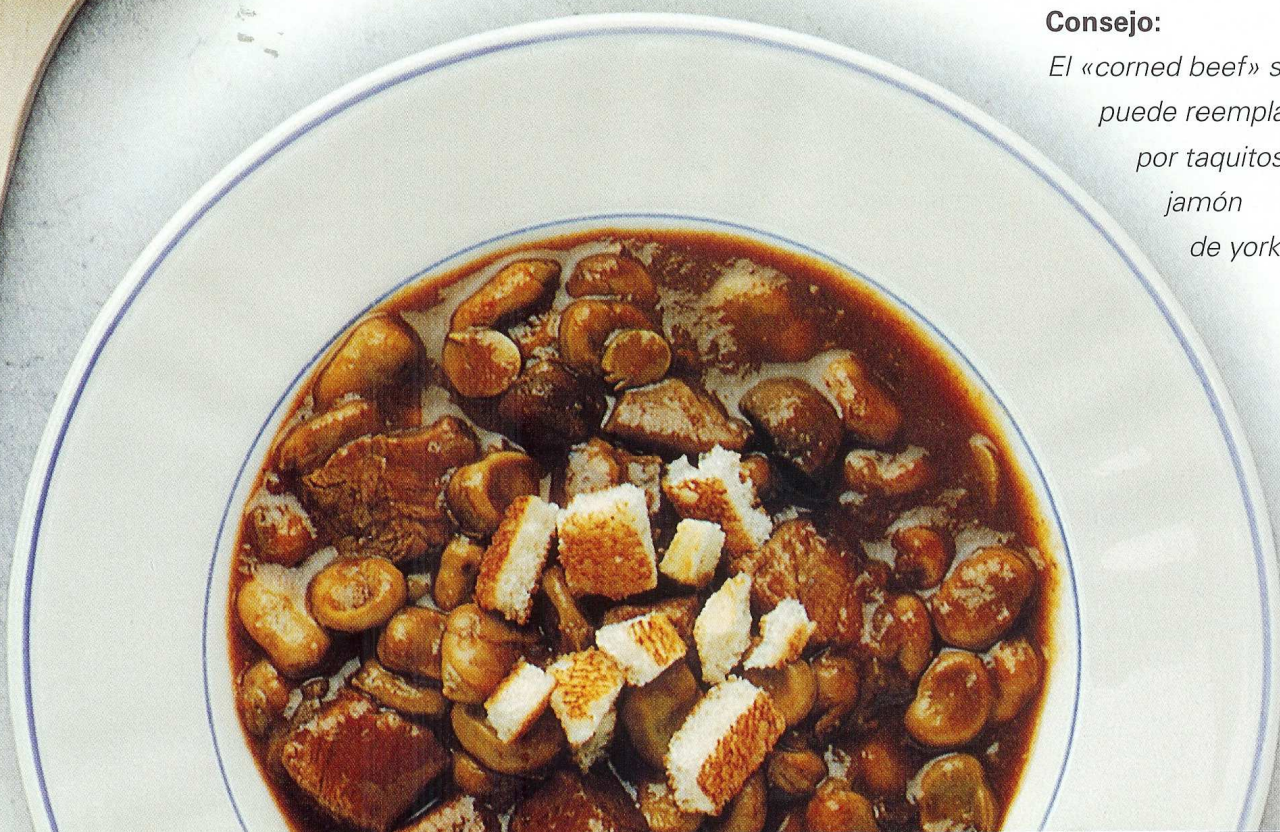
50 g de queso tipo

Cheddar, cortado en dados

Sal y pimienta al gusto

**Consejo:**

*El «corned beef» se  
puede reemplazar  
por taquitos de  
jamón  
de york.*





# Chuletas diabólicas

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 chuletas de cerdo  
2 cucharadas de aceite  
de oliva  
2 cucharadas de pan rallado  
Una cucharada de salsa  
de soja  
Una cucharada de tomate  
triturado  
Sal, pimienta y p  prika  
al gusto

**Realización:**

Engrasar una fuente de horno con aceite de oliva y disponer encima las cuatro chuletas de cerdo. Echarles sal y pimienta al gusto y dejar cocinar en el horno, a temperatura moderada, durante diez minutos. Si no estuvieran doradas en ese tiempo, encender el grill para que tomen color. Mezclar las salsas en un recipiente junto con el pan rallado. Si se prefiere, en lugar de tomate triturado se puede utilizar salsa chutney de tomate o    adir tres cucharadas de zumo de piña. Echar sal, pimienta y p  prika al gusto. Sacar las chuletas del horno, darles la vuelta y cubrirlas bien con la salsa. Mantenerlas en el horno durante seis minutos más; comprobar que están en su punto y servir muy calientes.

**Consejo:** Si se quieren más picantes,    adirle una cucharadita de salsa de Tabasco.

# Escalopes de pollo

**Realización:**

Picar finamente la salvia y mezclarla bien con el pan rallado. Condimentar los filetes de pollo con sal y pimienta, pasarlos por harina, por huevo batido y luego por el pan rallado que se ha preparado. Enfriarlos en la nevera durante diez minutos.

Freír a fuego lento los filetes en aceite de oliva dejándolos cinco minutos por cada lado. Si son muy gruesos, tapar la sartén para que queden bien cocidos.

Mientras el pollo se cuece, se hace la salsa. Poner a pochar la cebolla en una sartén con aceite de oliva. Cuando est   transparente y tierna, incorporar el yogur y remover. Agregar sal, pimienta y salvia al gusto. Colocar los cuatro filetes en una fuente de mesa y echar por encima la salsa y las nueces picadas.

**Consejo:** Servir con una guarnición de judías verdes y adornar con una rodaja de limón.

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 filetes de pollo  
Un huevo batido  
Harina  
4 cucharadas de pan rallado  
Una cucharada de salvia fresca, picada  
3 cucharadas de aceite de oliva

**Salsa:**

200 ml de yogur natural  
1/2 cebolla finamente picada  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Una cucharadita de salvia fresca  
Sal y pimienta  
2 cucharadas de nueces picadas para adornar





## Filetes a la pimienta verde

### Realización:

Aplastar bien los filetes y echarles sal.

Poner en una cazuela la mantequilla y el aceite; cuando estén calientes, dorar a fuego vivo los filetes, por ambos lados. Retirarlos y reservarlos tapados con un plato.

Picar las cebollas finamente y freírla en ese mismo aceite. Mientras se pocha, limpiar y laminar los champiñones (pueden utilizarse de bote); cuando la cebolla esté transparente, incorporarlos.

Esperar a que el agua que sueltan se evapore para echar el brandy. Dejar reducir un poco la salsa y añadir la pimienta verde y los filetes que se habían reservado.

Dejar cocer cinco minutos más para que la carne esté en su punto, rehogándola bien con la salsa. Rectificar la sal y servir muy calientes.

**Consejo:** *Estos filetes se pueden acompañar con puré de patatas.*

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

### Ingredientes:

1/2 kg de filetes de tapa  
muy finos  
2 cucharadas de  
pimienta verde  
2 cebollas  
1/2 kg de champiñón  
Una copa de brandy  
50 g de mantequilla  
100 ml de aceite  
Sal



# Filetes rusos

**Realización:**

Picar la carne de ternera junto con la carne de cerdo. Echarle sal y pimienta.

Picar finamente la cebolla y mezclarla con la carne. Agregarle el huevo sin batir, las seis cucharadas de pan rallado y amasar bien de modo que quede una pasta homogénea.

En una hoja de papel de aluminio poner el pan rallado para empanar. Dividir la carne en seis bollos y aplastarlos, uno a uno, sobre el pan rallado, dándoles vuelta para que éste se pegue a la carne por ambos lados. Esparcir una cucharada de aceite en la sartén o en la plancha y cocinar los filetes. Cuando estén hechos de un lado, darles vuelta para que se doren por ambas caras. Servir los filetes con ensalada de tomate y lechuga o con puré de patatas.

**Consejo:** Para que los filetes tengan más gusto, se puede añadir al pan rallado un diente de ajo y una cucharada de perejil muy picados.

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 20 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

300 g de carne de ternera

300 g de carne de cerdo

Un huevo

6 cucharadas de pan rallado

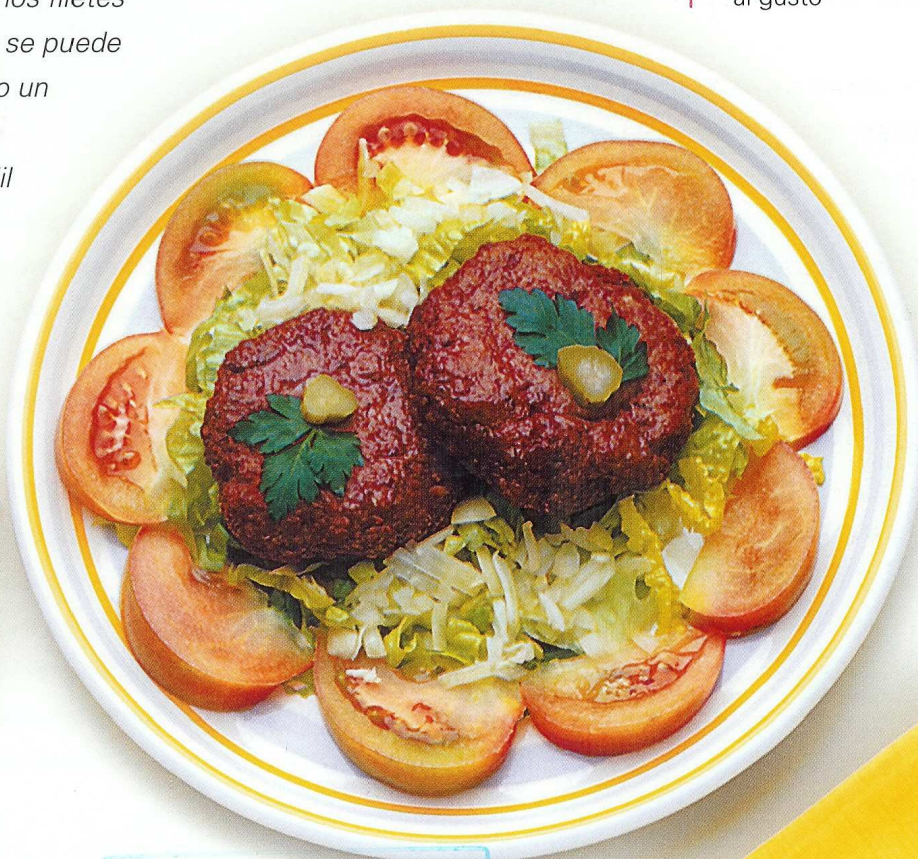
Pan rallado para empanar

1/2 cebolla

Aceite para freír

Sal y pimienta

al gusto





# Frite de cordero

**Consejo:**

*La mejor pieza para hacer este plato es la pierna de cordero. A la hora de cocinarlo, se puede dejar el hueso o bien quitarlo.*

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 30 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

1 kg de carne de cordero  
1 dl de aceite  
2 cucharadas de vinagre  
Sal, pimienta, pimentón,  
2 ajos  
Perejil

**Realización:**

Cortar el cordero en trozos del tamaño aproximado de una mandarina. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar los trozos de carne, previamente salados, hasta que se doren de forma pareja. Cuando el cordero haya tomado color, picar finamente el perejil y los ajos y agregarlos a la cazuela. Rehogarlos teniendo cuidado de que los ajos no se quemen.

Añadir una cucharada de pimentón, un poco de sal y una pizca de pimienta. Echar inmediatamente agua en la cazuela hasta que el cordero esté cubierto, agregar al caldo un chorrito de vinagre de vino. Una vez que el caldo empieza a hervir, dejar cocinar a fuego lento hasta que el cordero esté tierno; es decir, unos 20 minutos. Servir muy caliente.



# Hígado de ternera frito con pimientos y zanahorias

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

600 g de filetes de hígado  
Una cebolla finamente  
picada  
2 cucharadas de aceite de  
oliva  
Harina sazónada con sal y  
pimienta  
4 cucharadas de jerez seco  
Un pimiento verde  
3 zanahorias grandes  
Un diente de ajo pelado y  
majado  
100 g de brotes de soja  
Sal y pimienta al gusto

**Realización:**

Cortar los filetes en tiras de, aproximadamente, 2 cm de grosor. Calentar el aceite en una cacerola más bien grande. Antes de que empiece a humear, echar la cebolla y freírla a fuego fuerte unos tres minutos. Mientras se hace, pasar por harina sazónada las tiras de hígado. Agregarlas a la cacerola y freírlas hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.

Rectificar la sal y la pimienta y añadir el jerez. Cuando rompa a hervir, añadirle un vaso de agua o de caldo, las zanahorias, el ajo y el pimiento, sin semillas y cortado en tiras, y dejar cocinar a fuego vivo durante tres minutos. Por último, añadir los brotes de soja y dejar un minuto más.

Colocar los filetes y las verduras con su salsa en una fuente y servir bien caliente.

**Consejo:** Para que el pimiento no resulte indigesto, quitarle la piel con un cuchillo pelador de patatas o con un cuchillo afilado.

# Jamón de york con salsa de ciruelas

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 lonchas de jamón de york  
de aproximadamente 125 g cada una  
 $\frac{1}{2}$  cebolla  
40 gramos de mantequilla  
12 ciruelas pasas  
Un vaso de vino de jerez  
30 patatitas para hervir  
Sal y pimienta blanca





**Realización:**

Quitarle el hueso a las ciruelas y cortarlas en láminas muy finas. Pelar y picar la cebolla en trozos menudos. Derretir la mantequilla en una sartén y añadirle la cebolla. Cuando empiece a tomar color, agregar las ciruelas, el jerez y, encima, las lonchas de jamón previamente salpimentadas. Dejar cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

Sacar las lonchas de jamón, tratando de que salgan limpias, sin trozos de cebolla ni de ciruela, y reservarlas en una fuente de servir, tapados. Pasar por el colador o por un pasapurés de agujeros pequeños la salsa que ha quedado en la sartén. Volverla a calentar, salpimentarla y aderezar con ella los filetes de jamón. Servir muy caliente, acompañado de patatas hervidas.

**Consejo:** Se pueden reservar algunas ciruelas cortadas en mitades para decorar.

## Jamón de york con salsa de frambuesa



**Dificultad:** media

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 lonchas de jamón de york de aproximadamente 125 g cada una  
150 g de azúcar moreno  
40 g de mantequilla  
Una cucharada de mostaza  
 $\frac{1}{2}$  vaso de marrasquino  
8 cucharadas de vino de Oporto  
8 cucharadas de nata líquida  
 $\frac{1}{2}$  litro de caldo de carne  
Zumo de naranja o limón  
Una cucharada de maicena  
Un bote mediano de mermelada de frambuesa  
Hierbas aromáticas, sal y pimienta blanca



**Realización:**

Sazonar el jamón con la pimienta. Derretir la mantequilla en una sartén. Añadirle el caldo frío reservando medio vaso, el marrasquino, el azúcar, la mostaza y las hierbas aromáticas. Poner a cocer el jamón en la salsa durante diez minutos. Cuando esté casi a punto, disolver la maicena en el caldo que se había reservado y echarlo en la sartén para que espese.

Para la salsa, mezclar la frambuesa, el zumo de limón o naranja, el vino de Oporto, sal y pimienta blanca. Calentarlo a fuego muy lento mientras se cuece el jamón. Una vez que se obtenga una salsa bien ligada, retirarla del fuego y echarle la nata líquida.

Debe procurarse que el jamón y la salsa estén al mismo tiempo para poder servirlos bien calientes.

**Consejo:** *En lugar de vino de Oporto se puede utilizar cualquier otro, siempre que sea muy perfumado.*

## Pechugas de pollo con salsa

**Dificultad:** fácil

**Tiempo:** 27 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 pechugas de pollo de aprox.  
unos 150 g cada una  
50 g de mantequilla  
Un diente de ajo  
Una cebolla mediana  
2 lonchas de bacon  
Champiñones  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de albahaca seca  
300 ml de crema de leche  
Sal y pimienta al gusto

**Realización:**

Lavar los champiñones con agua fría y cortarlos en rodajas. Quitarle la corteza al bacon y cortarlo en trozos pequeños.

Poner al fuego una cazuela de barro con la mantequilla. Sofreír la cebolla finamente picada y, cuando esté transparente, añadirle el ajo picado y el bacon. Dejar pochar dos minutos. Agregar los champiñones y condimentar con sal, pimienta y albahaca. En cuanto empiecen a tomar color, poner encima las pechugas salpimentadas, tapar la cazuela y cocinar a fuego lento hasta que estén en su punto.

Salpimentar la crema de leche y bañar con ella el pollo, echándola despacio en la cazuela para que la diferencia de temperatura no la quiebre. Cuando rompa el hervor, apagar el fuego y servir inmediatamente.

**Consejo:** *Antes de llevar a la mesa, espolvorear sobre las pechugas dos cucharadas de almendras tostadas y picadas.*



# Pollo a la cerveza

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

Un pollo  
Dos cebollas grandes  
Un botellín de cerveza  
El zumo de un limón  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

**Consejo:**

*Si se hace para niños, no es necesario utilizar cerveza sin alcohol ya que, con la cocción, éste se evapora.*

**Realización:**

Limpiar bien un pollo, cortarlo en cuartos y quitarle la piel. Condimentarlos con sal y pimienta y pasarlos por un plato en el cual se haya puesto el zumo de limón.

Poner aceite de oliva en una cazuela y freír en ella los trozos de pollo, teniendo cuidado de que no chorreen el zumo para que el aceite no salpique. Cocinarlos a fuego moderado y destapados, dándoles la vuelta varias veces hasta que se doren completamente.

Cuando estén hechos, retirarlos, quitar de la cazuela la grasa sobrante y poner las cebollas cortadas en tiras muy finas.

Cocinarlas a fuego moderado y, cuando estén transparentes, agregar los trozos de pollo y el botellín de cerveza. Tapar a medias la olla y dejar cocinar unos 20 minutos.



# Pollo a la vinagreta

**Realización:**

Ponemos el aceite y el agua indicados en una sartén antiadherente y calentamos a fuego suave. Cuando empiece a humear incorporamos el pollo (partimos en trozos cada uno de los cuartos), una vez pelado, troceado y sazonado.

Removemos y tapamos la sartén hasta que el agua se consuma, agitando el recipiente de vez en cuando. Machacamos los ajos con su piel, luego los pelamos y los agregamos a la sartén enteros.

Pelamos y troceamos la cebolla en paréntesis y la incorporamos al guiso, removiendo bien todo. Añadimos la zanahoria y la pimienta, removemos

**Dificultad:** media alta

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 2

**Ingredientes:**

Una cucharada de aceite de oliva  
Una cucharada de agua  
 $\frac{2}{4}$  traseros de pollo  
6 dientes de ajo  
 $\frac{1}{2}$  cebolla  
Una zanahoria  
2 hojas de laurel  
4 granos de pimienta negra  
3 cucharadas de vinagre de manzana  
Una pizca de sal



nuevamente y dejamos hacer unos minutos, hasta que la cebolla tome color. Entonces agregamos el vinagre, mezclamos con suavidad y añadimos un poco de agua para que el guiso no se quede seco.

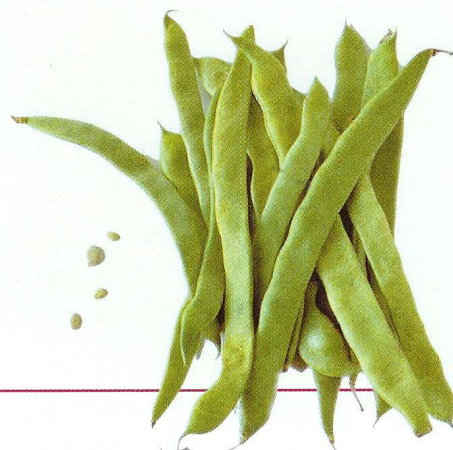
Mantenemos el hervor por espacio de 3 minutos aproximadamente, apagamos el fuego y tapamos el recipiente, dejándolo en reposo al menos una hora.

Servimos, caliente o frío.

**Consejo:**

*El pollo es de los alimentos que se pueden comer tanto en frío como caliente. De las dos formas, quedaría bien.*

## Pollo con salsa de grosellas negras y judías verdes



**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 pechugas de pollo sin piel y  
sin hueso  
Harina  
Aceite  
Sal y pimienta

**Salsa:**

225 g de grosellas negras  
El zumo de una naranja  
150 ml de vino tinto  
Dos cucharadas de azúcar  
Caldo de pollo

**Realización:**

Condimentar con sal y pimienta al gusto las pechugas de pollo y rebozarlas ligeramente en harina. Freírlas a fuego lento durante unos cinco minutos por cada lado, hasta que estén completamente cocidas.

Mientras el pollo se fríe, se hace la salsa. Poner en una cazuela las grosellas, el zumo de naranja, el vino y el azúcar; añadir un poco de caldo, tapar la cazuela y dejarla hervir a fuego lento hasta que las pechugas hayan terminado de freír.

Pasar la salsa por la batidora. Poner el pollo en un cazo, con un poco de salsa y volverlo a calentar. Disponer el pollo en una fuente de servir y echar por encima el resto de la salsa. Decorar con tiritas de cáscara de naranja y una rodaja de limón.

**Consejo:**

*Este plato combina muy bien con judías verdes hervidas. Las judías hervidas conservan mejor su color si se hierven con la olla destapada.*



**Dificultad:** media**Tiempo:** 25 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

8 contramuslos de pollo

2 tazas de arroz

4 cucharadas de miel

Sal, pimienta, aceite y

salsa de soja

**Consejo:**

*El arroz se puede aderezar  
con un poco de mantequilla.*

## Pollo con salsa de soja y miel

**Realización:**

Lavar los contramuslos de pollo y quitarles la piel. Con un cuchillo afilado, hacerles en la superficie cortes poco profundos en forma de enrejado. Salpimentarlos y freírlos en aceite de oliva, a fuego muy lento. Antes de que queden chamuscados, añadir tres cucharadas de salsa de soja y dos de agua. Tapar la sartén y dejar cocer diez minutos.

Poner dos tazas de arroz en una olla con abundante agua salada. Remover y dejar cocer 17 minutos.

Cuando el pollo esté en su punto, poner la miel en una sartén, añadirle una cucharada de agua y ponerla al fuego. Cuando empiece a borbotear, sumergir en ella las piezas de pollo, darles la vuelta y apagar el fuego. Colar el arroz y servirlo con las presas de pollo encima.



# Pollo con trozos de frutas

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 30 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

Un pollo  
4 rodajas de piña  
2 manzanas  
1 dl de vino blanco  
Una cucharada de coco  
rallado  
Una cucharada de curry  
Aceite de oliva  
Un cubito de caldo  
de pollo  
Pimienta  
Limón y aceite

**Realización:**

Cortar el pollo en trozos del tamaño aproximado de una mandarina. Sazonarlos con sal, pimienta y zumo de limón.

Poner en una cazuela un poco de aceite de oliva y freír el pollo a fuego lento, dando vuelta cada tanto a los filetes para que se doren de forma pareja. Cuando ya tengan color, escurrir la grasa sobrante para que no quede muy aceitoso.

Agregar el vino blanco y el curry y dejar cocer diez minutos. Cortar las manzanas y la piña en dados y añadirlas a la olla. Taparla y cocinar hasta que la manzana esté blanda. Añadir el coco.

Si se quiere una salsa homogénea, pasarla por el colador chino. Si no está lo suficientemente espesa, añadirle dos cucharaditas de maicena disueltas en medio vaso de agua batiendo bien para que se mezcle.

**Consejo:** Si no se tiene un colador chino, se puede pasar la salsa por el pasapurés.





# Riñones en brocheta

**Realización:**

Cortar los riñones a lo largo y quitarles bien toda la grasa y la telilla, si la tuvieran. En caso de utilizarse riñones de vaca, cortarlos en trozos más bien grandes; si son de cordero, con partirlos en dos mitades será suficiente.

Preparar un bol con agua y abundante vinagre y sumergir los riñones durante 10 o 15 minutos para que se purguen. Transcurrido este tiempo, lavarlos con abundante agua fría y ensartarlos en las brochetas. Si éstas son de madera, habrá que dejarlas en remojo previamente para que no se quemen durante la cocción.

Echar un poco de aceite en una plancha de hierro y, cuando esté caliente, poner las brochetas hasta que estén en su punto. Habrá que darles la vuelta para que se cocinen de forma pareja. Servirlas ensartadas.

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 30 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

1/2 kg de riñones  
Vinagre, aceite  
y sal



**Consejo:** Estas brochetas se pueden servir espolvoreadas con ajo y perejil.



**Consejo:**

*Se puede cocinar en el horno o bien en el hornillo, en cuyo caso habrá que hacerlo a fuego lento.*

## Salchichas con patatas y apio

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

1 kg de salchichas  
blancas, finas  
Una rama de apio  
1 kg de patatas  
2 cucharadas de aceite  
 $\frac{1}{2}$  litro de caldo

**Realización:**

Limpiar bien el apio, quitarle las fibras que pudiera tener y cortarlo a lo ancho en trozos de unos 2 cm. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas lo más finas posible.

Poner el aceite en una cazuela de barro y, cuando esté caliente, añadirle las salchichas bajando el fuego al mínimo para que se cocinen pero no se quemen. Pincharlas con un tenedor dos o tres veces para que no retengan tanta grasa; si sueltan mucha, escurrirla y dejar sólo la necesaria para que no se peguen.

Cuando estén ligeramente doradas, cubrirlas con el apio y luego con las patatas. Agregar el caldo, salpimentar y tapar la cazuela. Cuando las patatas estén tiernas, sacar la cazuela del fuego y servir.





## Tournedos

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 6

**Ingredientes:**

600 g de solomillo  
25 g de mantequilla  
25 g de manteca  
6 rebanadas de pan de molde  
Una lata pequeña de foie-gras  
Una lata pequeña de trufas  
Sal, pimienta y perejil

**Realización:**

Untar con mantequilla las rebanadas de pan de molde y ponerlas a dorar en una plancha de hierro. Cuando tomen color, sacarlas y distribuir las en los platos. Añadir manteca a la plancha.

Untar un poco los filetes de solomillo con el jugo de las trufas y freírlos en la plancha, a fuego muy vivo. A menos que a alguno de los comensales le guste muy hecho, no debe cocerse demasiado; cuando esté dorado por un lado, echarle sal y pimienta y darle la vuelta para que se cocine por el otro. En el momento de darle la vuelta, colocar encima una rodaja de foie-gras y un trocito de trufa laminada. Cuando estén en su punto, ponerlos sobre las rebanadas de pan tostado.

Se pueden acompañar con verduras, ensaladas o patatas hervidas.

**Consejo:** El solomillo debe salarse en el momento de darle la vuelta; nunca antes de ponerlo sobre la plancha.



# Segundos platos - Pescados y mariscos

## Bacalao rebozado

---

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

1 kg de bacalao fresco en filetes

Zumo de  $\frac{1}{2}$  limón

Un huevo

3 o 4 ramitas de perejil

Una taza de harina

Aceite para freír

Sal y pimienta al gusto

**Realización:**

Desalar los filetes de bacalao durante al menos 24 horas.

Echarles una pizca de pimienta. Dejarlos diez minutos en un plato o fuente con el zumo de medio limón. Batir un huevo.

Picar las hojas de perejil en trozos muy menudos, desechando los tallos. Incorporarlas al huevo, añadir el zumo del otro medio limón y batir nuevamente.

Pasar cada uno de los filetes por harina, luego por huevo y, finalmente, por pan rallado. Poner una sartén con aceite al fuego; cuando esté caliente, echar los filetes y bajar la temperatura. Una vez que estén dorados por uno de los lados, darles la vuelta. Cuando estén en su punto, sacarlos y escurrirlos sobre una servilleta de papel. Servir muy calientes, acompañados por una rodaja de limón.

**Consejo:**

*Esta receta se puede hacer con cualquier pescado de tamaño medio o grande, cortado en filetes.*





# Calamares a la romana

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

1/2 kg calamares de tamaño no muy grande

Harina

2 limones

Un huevo

Aceite y sal

**Realización:**

El calamar se puede comprar limpio y cortado en anillas, pero en caso de comprarlos enteros, será necesario proceder a limpiarlos. En este caso, separar la cabeza de la bolsa y quitarle a ésta toda la piel. Darle la vuelta y desprenderle todas las adherencias. Cortar los tentáculos desde su nacimiento; a éstos no es necesario quitarles la piel. Cortar las bolsas en forma de anillas.

Lavar los trozos y dejarlos escurrir en un colador dos o tres minutos. Batir un huevo y añadirle un chorrito de limón y harina hasta hacer una pasta consistente. Rebozar con ella los trozos de calamar y freírlos en aceite bien caliente procurando que no se peguen entre sí. Servir muy calientes.



**Consejo:** Agregar a la fuente de los calamares un limón cortado en cuartos. Si se quiere un rebozado más esponjoso, añadir una cucharadita de levadura a la harina.





**Consejo:** Los cangrejos hervidos se pueden comer solos o con diferentes salsas entre las que se incluye la mayonesa, la salsa tártara o diversas preparaciones hechas con tomate.

## Cangrejos cocidos

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 6

**Ingredientes:**

1 kg de cangrejos  
 $\frac{1}{2}$  litro de vino blanco  
100 g de mantequilla  
Una zanahoria  
Una cebolla  
2 cucharaditas de tomate triturado  
Un limón  
Pimienta de cayena, pimienta blanca, perejil, laurel, tomillo y sal

**Realización:**

Pelar y cortar la zanahoria en rodajas finas. Picar la cebolla y el perejil en trozos pequeños.

Derretir la mantequilla en una cazuela honda y poner en ella la cebolla hasta que se poche. Cuando esté transparente, añadir las zanahorias, rehogar tres minutos removiendo bien y añadir el vino. Agregar el laurel, el tomillo y el perejil y cocer a fuego fuerte hasta que la salsa se reduzca un poco.

Añadir el tomate triturado, el zumo de limón, la pimienta blanca y la de cayena. Remover bien con una cuchara de madera. Incorporar los cangrejos y cocinar tapados durante diez minutos más. Si la salsa se redujera demasiado, añadir medio vaso de agua y remover para que se mezcle bien. Servir en la misma cazuela, bien caliente.



# Filetes de palometa frita en salsa

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 6

**Ingredientes:**

1/2 kg de palometa

Harina

1/2 kg de cebolla

300 g de guisantes

Un pimiento morrón

4 dientes de ajo

1/2 kg de tomates

Aceite, pimienta blanca y sal

**Realización:**

Cortar la palometa en trozos no muy grandes; pasar éstos por harina y freírlos. Cuando estén dorados, sacarlos y reservarlos.

Picar finamente la cebolla y ponerla a pochar en el mismo aceite en que se ha hecho el pescado. Poner los tomates en agua hirviendo un minuto, pelarlos, quitarles las semillas y trocearlos. Añadirlos a la cebolla junto con el pimiento morrón cortado en tiras finas y los guisantes (si se utilizan congelados, deberán hervirse previamente).

Poner la palometa en una cazuela de barro, echarle la salsa por encima, condimentar con sal y pimienta, añadir los ajos y dejar cocer por espacio de quince minutos a fuego muy suave.

Cuando esté en su punto, servir caliente en la misma cazuela.

**Consejo:**

*Este plato se puede decorar con rodajas de huevo duro.*





# Filetes de lenguado con mejillones

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 28 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 lenguados limpios (2 por ración)

1/2 litro de vino blanco

10 mejillones

Un puerro

1 dl de nata

Una hoja de laurel

Pimienta en grano y sal

**Consejo:**

*Los mejillones se deben poner a cocer con el líquido frío para que se abran sin problemas.*

**Realización:**

Limpiar bien los mejillones, quitarles las barbas y raspar su concha con un cuchillo en caso de que tuviera adherencias. Ponerlos a cocer en una olla grande, con el vino, medio vaso de agua, sal y laurel. Cuando las valvas se separen, quitarlos y reservar. Salpimentar los filetes de lenguado, colocarlos en una fuente de horno con un poco del caldo de los mejillones colado y poner a horno suave diez minutos. Mientras se hace el pescado, colar el resto del caldo y reducirlo a fuego suave. Añadirle granos de pimienta.

Dos minutos antes de que los lenguados estén listos, añadir al caldo la nata y volcarla sobre el pescado. Colocar encima los mejillones, calentar dos minutos más y servir muy caliente.





**Consejo:**

*Las pescadillas no deben hervir más de 15 o 20 minutos, porque de lo contrario se desharían al retirarlas de la cazuela.*

## Pescadilla con pepinillos

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 pescadillas de ración

$\frac{1}{2}$  litro de vino blanco

Una cebolla

4 pepinillos

1 dl de leche

Una cucharada de maicena

5 cucharadas de aceite de  
oliva

Sal, perejil, tomillo y limón

**Realización:**

Picar la cebolla muy fina y pocharla en una cazuela de base amplia con aceite de oliva. Cuando esté transparente, agregarle el vino blanco, el tomillo y el perejil picado. Colocar en la cazuela las pescadillas limpias y salpimentadas, de modo que queden cubiertas por el caldo.

Dejar cocinar durante 15 minutos. Al cabo de este tiempo, comprobar que las pescadillas estén en su punto. Retirarlas con cuidado, con ayuda de una espumadera, y ponerlas en una fuente de servir. Añadir los pepinillos picados a la cazuela.

Disolver la maicena en la leche y agregársela a la salsa removiendo constantemente para que no se hagan grumos. Cuando espese, condimentarla con sal y limón y regar con ella las pescadillas.



## Pescadilla gratinada

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

600 g de pescadilla en filetes

75 g de mantequilla

1 dl de vino blanco

Un limón

4 cucharadas de tomate concentrado

$\frac{1}{2}$  litro de leche

50 g de harina

50 g de queso rallado

Sal, pimienta y nuez moscada

**Realización:**

Colocar los filetes de pescadilla previamente condimentados con sal y pimienta en una fuente de horno alargada o en una besuguera. Añadirles 25 g de mantequilla, vino blanco y limón. Asarlos en horno moderado diez minutos. Mientras el pescado se hace, derretir el resto de la mantequilla en una cazuela, agregarle la harina y batir para que se haga una pasta.

Remover uno o dos minutos, bajar el fuego al mínimo e incorporar la leche caliente, muy lentamente y sin dejar de batir para que no se hagan grumos. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada y agregarle el puré de tomate. Cubrir el pescado con la salsa, espolvorear con queso rallado y dejar en el horno hasta que la superficie esté dorada.

**Consejo:**

*Se puede hacer una bordadura de puré de patatas alrededor de la besuguera para que se gratine junto con la salsa.*

## Rape en salsa

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 45 minutos

**Raciones:** 6

**Ingredientes:**

1 kg de rape

$\frac{1}{4}$  de carabineros

Un huevo cocido

200 ml de caldo de pescado

2 cucharadas de brandy

Una cucharada de harina

2 cucharadas de tomate concentrado, una cebolla

25 g de mantequilla, aceite,

zumo de un limón,

pimienta y sal

**Realización:**

Al rape se le quita la espina y se parte en trozos largos, se ata y se pone en una besuguera untado con aceite de oliva y aliñado con sal, zumo de limón y pimienta. Se mete en el horno 20 minutos y se reserva. En la sartén se calienta un poco de aceite, se echa la cebolla picada y, cuando esté dorada, se añaden las cabezas y las cáscaras de los carabineros (crudas y machacadas en el mortero), se les da una vuelta y seguidamente se añade el brandy y se prende. Se deja consumir y se agrega el tomate y el caldo, dejándolo hervir 10 minutos; después se pasa por el chino. Una vez pasado, se le agrega una bolita de mantequilla mezclada con harina. Se vuelve a colocar al fuego y se deja hervir unos minutos, moviendo constantemente la salsa con un batidor de varillas. Entonces se echa la carne de los carabineros, se deja unos minutos y se retira. En una fuente larga se coloca el rape y se cubre con la salsa.

**Consejo:** *Puede adornarse con un poco de arroz blanco.*



**Consejo:**

*Cuando la mayonesa se utilice para aderezar pescado o marisco, añadirle unas gotas de limón.*



## Ruedas de merluza al horno

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 6

**Ingredientes:**

6 rodajas de merluza  
100 g de anchoas  
75 g de alcaparras  
100 ml de vino blanco  
2 limones  
40 g de mantequilla  
Aceite  
Perejil, sal

**Realización:**

Sazonar las ruedas de merluza con sal y limón, dejándoles la piel. Ponerlas en una fuente de horno previamente engrasada, regarlas con el aceite y el vino blanco y asarlas durante 15 minutos aproximadamente. Hacia la mitad de la cocción, sacarlas del horno y, con una cuchara, rociarlas con su propio jugo.

Cuando estén en su punto, ponerlas sobre una fuente alargada colocando encima de cada rueda una rodaja de limón, una anchoa enrollada y media cucharadita de alcaparras.

Espolvorear el plato con perejil bien picado y rociarlo con la mantequilla previamente derretida.

Este plato se puede acompañar con arroz blanco o patatas hervidas. Se puede aderezar con salsa mayonesa u holandesa, servidas en salseras aparte.



# Salsas y cremas

## Aderezo francés de almendras y estragón

### Realización:

Pelar las almendras quitándoles la cáscara externa, dura, y la interior, más blanda. Ponerlas en un mortero junto con el ajo. Majarlos hasta haberlos triturado bien y luego agregar, poco a poco, la mitad del aceite de oliva mezclándolo con la mano del mortero hasta obtener una pasta suave. Una vez que tome consistencia, ponerla en un frasco de cristal, bien limpio. Añadir el resto del aceite, el vinagre, la sal y la pimienta, removiéndolo todo bien.

Para aromatizarla, colocar en el frasco una ramita de estragón fresco previamente lavada. Si se prefiere un gusto más fuerte, aumentar la cantidad de ajos y ponerle más pimienta. Cerrar el frasco y guardarlo en la nevera.

**Consejo:** Con este aderezo se pueden aliñar ensaladas, platos de pasta, de arroz, de carnes o de pescado.

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 10 minutos

**Raciones:** se obtienen 300 ml

### Ingredientes:

200 ml de aceite de oliva

4 cucharadas de vinagre al estragón

Una cucharada de estragón fresco

Una ramita de estragón

Un diente de ajo pelado y majado

2 cucharadas de almendras

Sal y pimienta al gusto

## Crema india al curry

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

### Ingredientes:

Un litro de caldo (puede ser hecho con cubitos)

400 g de cebolla

20 g de harina de arroz o maicena

20 g de mantequilla

100 g de manzanas

20 g de coco rallado

Curry en polvo

Sal y pimienta





**Realización:**

Reservar medio vaso de caldo y poner el resto en una olla. Echar dentro la cebolla partida en trozos pequeños y la manzana cortada en tiras, sin semillas y sin pelar. Agregar el coco rallado y dejar hervir, con la olla tapada, durante 15 minutos.

Cuando las manzanas estén tiernas, tritarlas con la batidora y luego colar el caldo. En medio vaso de caldo frío, echar 20 g de harina de arroz o de maíz y mezclarla bien. Echarla al caldo y luego ponerlo un momento al fuego, removiendo constantemente para que la crema espese.

Dejar cocer tres minutos más, sin dejar de batir. Echarle sal, pimienta y curry a gusto. Retirla de fuego y echarle la mantequilla, mezclándola bien con una cuchara de madera.

**Consejo:**

*Esta sopa puede comerse tanto fría como caliente. Si se quiere un sabor más suave, añadirle un decilitro de crema de leche.*

## Salsa de nata

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 10 minutos

**Raciones:** se obtienen 300 ml

**Ingredientes:**

2 dl de nata líquida

$\frac{1}{2}$  dl de aceite

2 cucharadas de nueces

$\frac{1}{2}$  cebolla

Una cucharada de perejil  
picado

Sal y pimienta negra





**Realización:**

Picar la cebolla y ponerla a pochar con aceite de oliva. Cuando esté transparente, agregarle la nata líquida, sal y una generosa cantidad de pimienta negra; mejor si es recién molida. Dejar calentar batiendo con una cuchara de madera hasta que comience a espesar.

Picar las nueces en trozos muy pequeños y agregarlos a la salsa junto con el perejil picado. Si se quiere más espesa, romper un huevo y deshacerlo rápidamente en la nata batiendo mientras se cuaja. Esta salsa sirve para comer con cualquier tipo de pasta pero, sobre todo, con las rellenas como ravioles, tortellinis o capellettis.

Si no se va a servir de inmediato, guardar en la nevera sin echar las natas y, en el momento de usar, calentarla un poco y agregárselas.

**Consejo:**

*Con un chorro de limón, se puede utilizar también para todo tipo de ensaladas.*

## Salsa de tomates crudos

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 10-15 minutos**Raciones:** 4**Ingredientes:**

Una cebolla

 $\frac{1}{2}$  kg de tomates

Una cucharada de miel

2 dientes de ajo pelados y  
majados

150 ml de caldo de pollo

2 cucharadas de albahaca  
frescaSal y pimienta negra  
al gusto**Realización:**

En una olla con un poco de agua hirviendo, sumergir los tomates durante uno o dos minutos. Sacarlos, pelarlos y cortarlos en dados pequeños. Pelar y picar finamente la cebolla. Pelar los ajos y majarlos en un mortero. Picar también las dos cucharadas de albahaca fresca.

Poner todos los ingredientes en la batidora y triturarlos hasta conseguir una pasta suave. Si quedara demasiado espesa, agregar un poco de caldo de pollo y batir para que se mezcle bien. Echarle sal y pimienta negra a gusto.

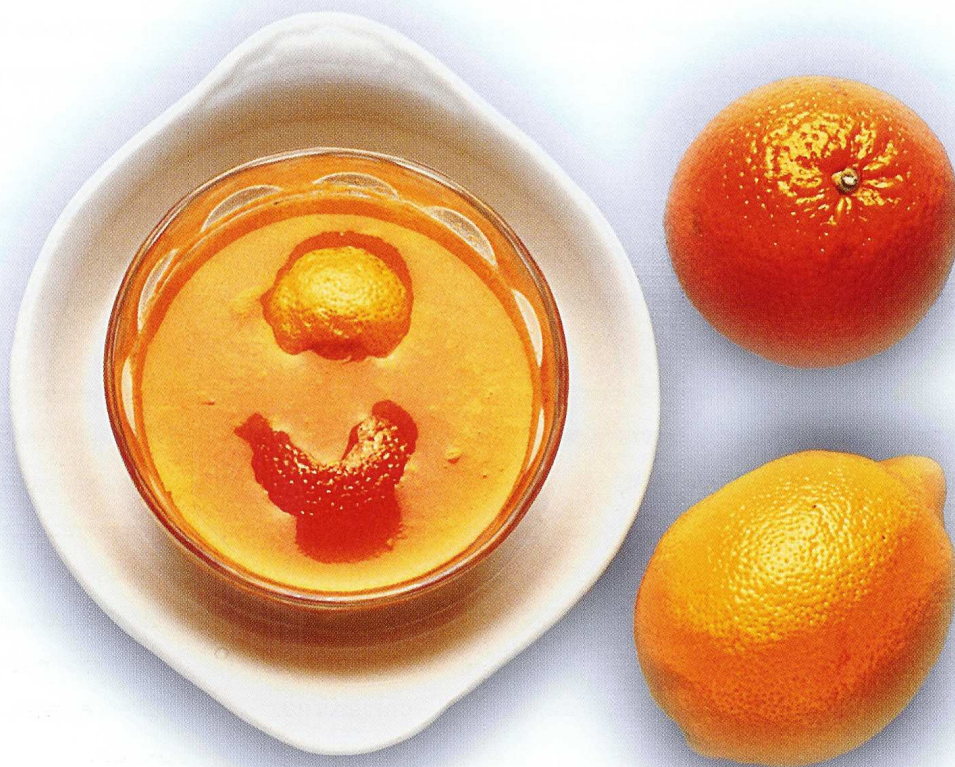
En el momento en que la salsa se vaya a utilizar, ponerla a calentar a fuego lento dejando que hierva un poco. Para hacerla menos densa, bastará con echarle unas cucharadas de agua o de caldo.

**Consejo:**

*Esta salsa sirve para aderezar arroz o cualquier tipo de pasta.*

*Y se puede guardar en la nevera, tapada, hasta tres días.*





## Salsa San Clemente

### Realización:

Lavar bien la naranja y el limón y extraerles el zumo. Para obtener el máximo, hacer rodar los frutos sobre la mesa, presionándolos ligeramente con la palma de la mano.

Calentar el zumo con la mermelada de naranjas hasta que comience a hervir. En ese momento, echar dentro el arruruz disuelto en medio vaso de agua fría. Bajar el fuego y remover hasta que se forme una crema espesa.

Poner en una salsera y decorar con cáscara de naranja y limón. Para que no resulten amargas, es necesario utilizar sólo la piel más externa, anaranjada o amarilla. Se puede cortar más fácilmente con un pela patatas.

Esta salsa es especialmente apta para aderezar los platos de aves, cerdo o de caza.

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 15 minutos

**Raciones:** 200 ml

### Ingredientes:

2 cucharadas de mermelada de naranjas amargas

Un limón y una naranja

Una cucharada de arruruz (se puede sustituir por maicena)

**Consejo:** Si se añade a la salsa dos cucharadas de azúcar mientras el zumo se está calentando, se puede poner a enfriar en la nevera y tomar como postre.



## Bizcocho de chocolate y peras

### Realización:

Poner todos los ingredientes, excepto las peras, en un bol de 1 y 3/4 litro, mezclar con una cuchara de madera y luego batir un minuto.

Echar las peras picadas con una cuchara de metal. Engrasar ligeramente un molde de soufflé de 18 cm de diámetro, forrar la base con un círculo de papel impermeable y espolvorear los lados con un poco de azúcar extrafino.

Echar la mezcla en el molde y alisar la superficie. Hornear cuatro minutos en potencia seis o asar, y luego dos minutos en máximo.

Dejar reposar 10 minutos antes de desmoldar en una rejilla que deberá ser cubierta con un paño limpio, salpicado con un poco de azúcar extrafino.

Cuando esté bien frío, cubrir con chocolate.

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 21 minutos

**Raciones:** 4

### Ingredientes:

90 g de harina con levadura

15 g de cacao en polvo

1/2 cucharadita de polvo de hornear

100 g de margarina

Una cucharada de leche

100 g de peras maduras peladas

Aceite y azúcar extrafino

**Consejo:** Para adormar el plano podemos usar nata, hojitas de menta y alguna galleta o pastas de té.





# Cuajada aromática

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 15 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

Una porción de cuajo (preparado comercial para cuajar la leche)

Un litro de leche

Zumo de un limón

Miel

**Realización:**

Se añade el cuajo a la leche para cortarla. Luego se agrega el zumo del limón y una cucharada de miel, removimiento ligeramente.

Se deja en reposo durante 24 horas y la cuajada ya está lista para el consumo. El cuajo natural es una sustancia obtenida a partir del cuarto estómago de los rumiantes jóvenes.

# Ensalada de fresa y melón

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

Un melón pequeño

225 g de fresón

Una cucharadita de azúcar

El zumo de una naranja

Una cucharada de coñac

**Realización:**

Poner los fresones en un colador y lavarlos con un chorro de agua fría; quitarles el cabito y cortarlos en láminas no demasiado finas.

Cortar el melón por la mitad, quitarle las semillas sin dañar la carne y cortarlo en bolitas con una cucharita o, mejor, con el «sacabocados» especial que se puede adquirir en cualquier ferretería.

Disponer las bolitas de melón en la parte central de cuatro platos individuales y poner a su alrededor las láminas de fresón. Mezclar el coñac con el zumo de naranja y con una cucharadita de azúcar. Removerlo bien y verterlo sobre la fruta. Si no se va a consumir inmediatamente, mantener los platos en la nevera hasta el momento de llevarlos a la mesa.

**Consejo:** Para saber si un melón está en su punto, golpearlo suavemente con la palma de la mano; debe sonar a hueco. Comprobar también que no está golpeado o magullado.



# Flan borracho



**Consejo:** El coñac se puede sustituir por ron. Si el postre es para niños, mojar los bizcochos en zumo de piña o de naranja.

## Realización:

Partir los bizcochos de soletilla en dos mitades, a lo ancho. Desmoldar cada flan en un plato individual, tratando de que quede en el centro. Poner el coñac en un plato y dejar empapar los bizcochos en él, lo suficiente para que tomen sabor, pero no demasiado porque se desmigán fácilmente. Apoyarlos sobre los costados y la parte superior de cada flan hasta cubrir el postre por completo.

Pelar los kiwis y distribuir los trozos alrededor de los flanes. Añadir una cucharadita de zumo de limón a la nata montada batiéndola con cuidado para que no se corte y rellenar con ella una manga pastelera de boquilla rizada. Decorar cada uno de los platos. Se puede coronar cada flan con tiritas finas de cáscara de limón.

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

## Ingredientes:

4 flanes individuales

16 bizcochos de soletilla

Una copa de coñac

Un limón

2 kiwis

250 g de nata montada



# Macedonia en gajos

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 20 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

3 naranjas

3 manzanas

3 peras

3 cucharadas de azúcar

Un limón

**Consejo:**

*Esta ensalada no debe tomarse demasiado fría sino a temperatura ambiente, para que la fruta tenga más sabor.*

**Realización:**

Lavar las naranjas, pelarlas con un pelador de patatas para obtener sólo la parte más externa de la cáscara. Cortar ésta en tiras, ponerlas en un vaso de agua fría y cocerlas.

Cuando comiencen a hervir, bajar el fuego al mínimo y mantener durante nueve minutos. Transcurrido este tiempo, cambiar el agua para quitarles el sabor amargo. Poner nuevamente en el fuego con 200 ml de agua y las tres cucharadas de azúcar. Cocer otros diez minutos y dejar enfriar (puede ponerse la olla en un cuenco con hielo para acelerar el proceso).

Quitar la cáscara blanca a las naranjas y separar los gajos quitándoles la piel. Pelar y cortar las manzanas y las peras del mismo tamaño que los gajos de naranja. Bañar con el almíbar el limón y la cáscara de naranja.





# Macedonia tropical

## Consejo:

*Conviene preparar esta ensalada antes que la comida y dejarla en la nevera para que se enfríe.*



**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 10 minutos

**Raciones:** 4

## Ingredientes:

200 g de piña

200 g de fresas

o frambuesas

200 g de piña

Una naranja

100 g de plátano

Un kiwi

2 cucharaditas de azúcar

1/2 limón

## Realización:

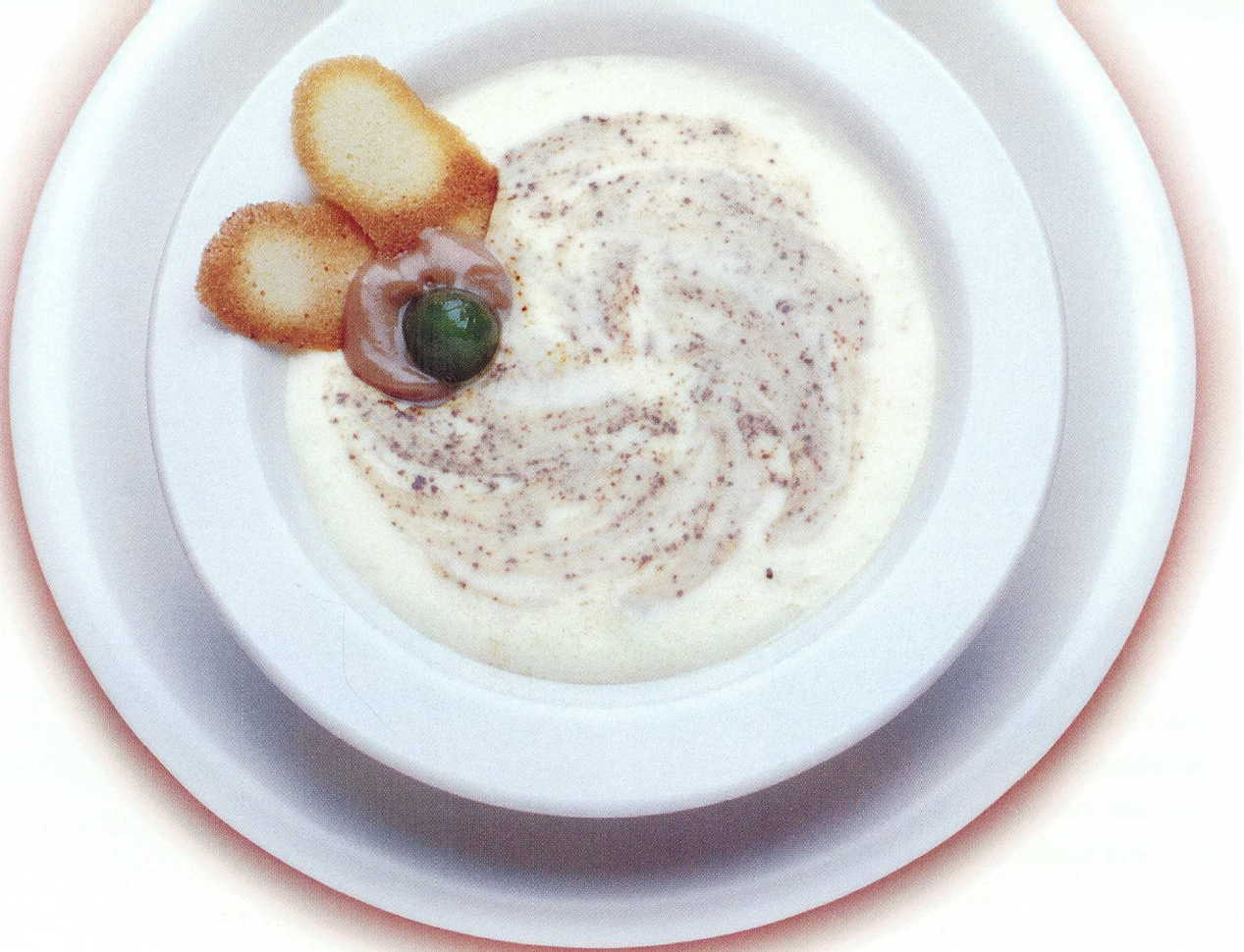
Antes de quitarles el cabito a las fresas, ponerlas en un colador y lavarlas bien con agua fría removiéndolas con la mano.

Quitarles entonces los cabitos, cortarlas en mitades y ponerlas en una ensaladera honda. Cortar la piña en rodajas y éstas en ocho partes; agregarlas a las fresas. Trocear el plátano en rodajas de 1 cm de grosor y añadirlos a la ensaladera.

Pelar la naranja procurando que no queden restos de la piel interna, blanca, porque resulta amarga. Cortarla en rodajas y éstas, en cuatro.

Pelar el kiwi, trocearlo y sumarlo al resto de la fruta. Espolvorear el contenido de la ensaladera con dos cucharadas de azúcar y añadirle el zumo de medio limón. Mezclar bien y enfriar.





## Mousse de requesón

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

1/2 kg de requesón

1/2 vaso de leche

2 cucharadas de café instantáneo

4 cucharadas de azúcar

2 claras de huevo

4 cucharadas de ron

Una pizca de sal

**Consejo:** Si los huevos están fríos, las claras se levantarán más rápidamente.

**Realización:**

Colocar las cuatro copas en las que se servirá el postre en el congelador, para que se enfríen mientras se prepara la crema. Poner en un cazo el requesón y aplastarlo con un tenedor para desmigarlo. Añadirle el ron y el azúcar y mezclar. Agregar el café disuelto en la leche caliente y batir enérgicamente a fin de que se mezclen todos los ingredientes.

Batir las claras de los huevos, con una pizca de sal, a punto de nieve. Cuando estén bien firmes, mezclarlas a la crema anterior removiendo con mucho cuidado y con una espátula de madera.

No es necesario batir demasiado; lo suficiente como para que las claras se unan a la crema. Distribuir el postre en las copas previamente enfriadas y acompañar con galletas.



# Naranjas rellenas

**Dificultad:** media

**Tiempo:** 28 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

4 naranjas grandes

300 g de zanahorias

3 cucharadas de azúcar

Un yogur natural

**Realización:**

Pelar las zanahorias, cortarlas en trozos pequeños y ponerlas a hervir, sin sal, hasta que estén tiernas. Sacarlas y sumergirlas en un recipiente con agua bien fría.

Mientras se hacen las zanahorias, cortar una rodaja de la parte superior de las naranjas y vaciarlas de su pulpa con una cuchara pequeña procurando no romper la cáscara. Poner la pulpa en la batidora.

Añadir las zanahorias a la pulpa de naranja, agregar las tres cucharadas de azúcar y triturar bien hasta formar un puré espeso. Mezclarlo con el yogur con la ayuda de una espátula (no se debe hacer con la batidora para que no quede demasiado líquido). Rellenar las naranjas con la crema que se ha preparado y servir frías.

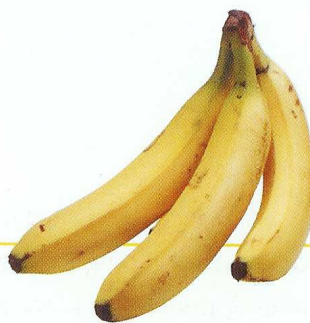
**Consejo:**

*Antes de echar el yogur a las naranjas, conviene quitarle el suero que suelen tener en la superficie para que el relleno no quede demasiado líquido.*





# Plátanos a la crema



**Dificultad:** media

**Tiempo:** 25 minutos

**Raciones:** 4

**Ingredientes:**

6 plátanos

Un limón

Una cucharada de azúcar

Una cucharada de crema de leche

100 g de almendras

Una copita de ron

Mantequilla

**Consejo:**

*Este plato se puede acompañar con nata montada, dulce.*

**Realización:**

Exprimir el limón en un plato hondo. Pelar los plátanos reservando uno. Partirlos por la mitad, en sentido longitudinal, y bañarlos en el zumo de limón.

Untar una fuente de horno con mantequilla y colocar en ella las mitades de los plátanos, con la parte del corte hacia abajo. Espolvorearlos con azúcar y bañarlos con la copita de ron. Poner la fuente a fuego moderado cinco minutos y retirarla.

Echar sobre los plátanos la crema de leche, las almendras molidas y unos trocitos de mantequilla para que se doren. Ponerlos en el horno caliente durante 15 minutos. Cortar el plátano restante en rodajas de  $\frac{1}{2}$  cm de grosor, sin quitarle la cáscara, y disponer los trozos alrededor de la fuente.

# Batido de fruta tropical

**Ingredientes:**

2 nectarinas maduras, deshuesadas y picadas

3 kiwis pelados y picados

2 rebanadas de piña fresca cortada en trozos pequeños

El zumo de un limón fresco

300 ml de zumo de piña sin azúcar

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** 10 minutos

**Raciones:** 4 vasos

**Consejo:**

*Para que el batido esté más frío, mientras se prepara mantener las copas en el congelador. Se pueden sustituir las rodajas de kiwi por rodajas de limón. Antes de hacer el batido, es preferible dejar la fruta en la nevera para que esté fresco en el momento de consumirlo.*





**Realización:**

Pelar las nectarinas, quitarles el hueso y cortarlas en trozos pequeños. Pelar la piña teniendo cuidado de no dejar ningún trozo de cáscara adherido a la carne; trocear dos rodajas quitándoles la parte central, más dura, y trocearlas también. Pelar y trocear los kiwis reservando cuatro rodajas finas.

Poner en una batidora la fruta, el zumo del limón y el de la piña. Triturar la fruta hasta obtener una crema suave. Verter el batido en copas altas echando encima un chorro de agua helada. Hacer un corte en cada una de las rodajas de kiwi reservadas y colocarlas en el borde de cada copa para decorar.

## Ponche de piña y miel

**Ingredientes:**

1/2 litro de zumo de piña  
2 cucharadas de miel  
150 ml de agua  
2 palitos de canela, partidos por la mitad  
6 clavos de olor  
Tiras de cáscara de limón al gusto

**Dificultad:** baja**Tiempo:** 10 minutos**Raciones:** 4 vasos**Realización:**

Poner el zumo de piña en un cazo, agregarle el agua, la miel, la canela, los clavos y la cáscara de limón. Remover los ingredientes y calentar a fuego lento durante cuatro minutos. Retirar los palitos de canela y servir el ponche en vasos resistentes al calor.

Los vasos se pueden adornar poniendo dentro un trozo de canela en rama o una cáscara de limón, pero si se opta por esta segunda posibilidad, es imprescindible que la cáscara sea amarilla por ambos lados ya que la parte blanca, más cercana a la pulpa, resulta amarga. Lo mejor es obtenerla con un pelador de patatas o bien tener algunas secas en reserva para utilizarlas en diferentes platos. El ponche se toma caliente.

**Consejo:**

*En lugar de zumo de piña puede utilizarse el jugo de una lata de piñas al natural. En este caso, la bebida quedará mucho más dulce.*



# Índice de americanismos

- Aceite: óleo.  
Aceituna: oliva.  
Aguacate: aguazate, avocado, palto, paltá.  
Ajo: chalote.  
Albahaca: alfábega, alébega.  
Albaricoque: damasco, albarcoque, chabacano.  
Alcachofa: alcahucil, alcuacil, alcací.  
Alcaparra: pápara.  
Anchoa: anchova, boquerón.  
Apio: apio España, celerí, arracachá, esmirnio, panul, perejil, macedonio.  
Arroz: casulla, macho, palay.  
Atún: abácora, albácora, bonito.  
Azúcar glass: azúcar glacé.  
Bacalao: abadejo.  
Bacón: tocino ahumado, panceta ahumada, tocineta.  
Berro: balsamita.  
Besugo: castañeta, papamosca.  
Bonito: abácora, albácora.  
Boquerón: anchoita, aladroque, alece, lacha.  
Cacahuete: maní.  
Calabacín: calabacita, zambo, zapallito, hoco, zapallo italiano.  
Cangrejo de río: cámbaro, camarón, centolla, jabia.  
Cebolleta: cebolla cabezona.  
Cigala: camarón.  
Codorniz: coyoleo.  
Comino: alcaravea, kummei.  
Crema de leche: flor de leche.  
*Curry*: cary.  
Champiñón: seta, hongo.  
Endibia: escarola.  
Escarola: lechuga crespa.  
*Foie-gras*: paté.  
Frambuesa: mora.  
Gamba: camarón, langostino.  
Garbanzo: mulato.  
Guisante: alverja, arveja, chicharro, petit pois, poroto.  
Hierbabuena: hierbasana, hierbamenta, huacatay.  
Huevo: blanquillo.  
Jamón: pernil.  
Jamón serrano: jamón crudo.  
Jamón york: jamón cocido.  
Limón: acitrón, bizuaga.  
Maíz: cuatequil, capia, canguil.  
Maizena: capí (variedad local).  
Mantequilla: manteca.  
Manzana: pero, perón.  
Merluza: corvina.  
Miga de pan: borona.  
Molleja: contri.  
Mora: nato.  
Mostaza: jenabe, mostazo.  
Nabo: coyocho.  
Nata líquida: crema de leche sin batir.  
Níspero: acerola.  
Nuez: coca.  
Ostras: ostia, concha.  
Pan de molde: pan inglés, pan sándwich, cuadrado, pan de caja.  
Pan rallado: pan molido.  
Paprika: pimentón.  
Pasas: uva pasa, uva.  
Pasas de Corinto: uva sin carozo, uva pasa.  
Patatas: papas.  
Pimienta: pebre.  
Pimiento: ají, conguito, chiltipiquín, chiltona.  
Pimiento morrón: ají morrón.  
Piña: ananás, abcxí.  
Puerro: ajo-porro, porro.  
Rábano: rabanillo.  
Remolacha: betabel, betanaga, betenaga, beterraga, betterreve, teterrave.  
Repollo: col.  
Requesón: cuajada.  
Romero: rosmarino.  
Salchichas: chorizo, cervela moronga.  
Salchichón: salami, salame.  
Salsa de tomate: tomatican.  
Seta: hongo.  
Tocino: cuito, lardo, murceo, unto.  
Tomate: jitomate.  
Trufa: criadilla de tierra.  
Vino tinto: tinto.  
Zanahoria: azanoria.